GE286
GE0103MB1

سامسونگ
فقط با ضمانت سام سرویس
www.samservice.com

فر مایکروویو

دستورالعمل های کاربر و راهنمای آشپزی

لطفاً توجه کنید که گارانتی Samsung تماس های خدماتی برای توضیح در مورد عملکرد محصول، نصب صحیح یا انجام تمیز کردن یا حفظ و نگهداری عادی را پوشش نمی دهد.

Planet First 100 % Recycled Paper

این کتابچه راهنما از کاغذ ۱۰۰ درصد بازیابی شده تهیه شده است.

امکانات را تصور کنید

از اینکه این محصول Samsung را خریداری کردید، متشکریم.

SAMSUNG

فهرست مندرجات

اطلاعات ایمنی ۲

راهنمای مراجعه سریع ۱۱

ویژگی های فر ۱۲

فر ۱۲

پانل کنترل ۱۲

لوازم ۱۳

استفاده از فر ۱۳

نحوه کارکرد فر مایکروویو ۱۳

کنترل اینکه فر به صورت صحیح کار می کند ۱۴

تنظیم زمان ۱۴

تنظیم مدت آشپزی و میزان نیرو ۱۵

آشپزی یک مرحله ای ۱۵

آشپزی چند مرحله ای ۱۵

استفاده از دکمه ۳۰+ ثانیه ۱۵

توقف آشپزی ۱۶

تنظیم حالت صرفه جوئی در انرژی ۱۶

استفاده از ویژگی های آشپزی سالم ۱۶

استفاده از ویژگی های گرم کردن دوباره خودکار ۱۷

استفاده از ویژگی های کباب پزی خودکار ۱۸

استفاده از ویژگی های یخ زدائی پرقدرت ۱۹

استفاده از ویژگی های نرم کردن/آب کردن ۲۰

استفاده از ویژگی های اسنک ۲۱

کباب کردن ۲۲

ترکیب مایکروویو و کباب پز ۲۲

استفاده از ویژگی های تایمر آشپزخانه ۲۳

استفاده از ویژگی های قفل کودک ۲۳

خاموش کردن بیپر ۲۳

استفاده از ویژگی های بوگیری ۲۳

راهنمای ظرف خوراکپزی ۲۴

راهنمای آشپزی ۲۵

رفع اشکالات و کد خطا ۳۱

حل مشکلات ۳۱

کد خطا ۳۱

مشخصات فنی ۳۲

اطلاعات ایمنی

استفاده از این کتابچه دستوراتی

شما یک فر مایکروویو SAMSUNG را خریداری کرده اید.
دستورالعمل های کاربر حاوی اطلاعات ارزشمندی در مورد آشپزی با فر مایکروویو می باشد:

- احتیاط های ایمنی
- ملحقات و ظروف مناسب
- راهنماهای سودمند آشپزی
- راهنماهای آشپزی

راهنمای علائم و نمادها

هشدار خطرات یا روش های ناامن ممکن است موجب **آسیب شخصی شدید یا مرگ شِوند**.

احتیاط خطرات یا روش های ناامن ممکن است موجب **صدمه شخصی یا آسیب خفیف به دارایی شِوند**.

هشدار؛ خطر آتشسوزی	هشدار؛ سطح داغ
هشدار؛ برق	هشدار؛ مواد قابل انفجاز
سعی نکنید.	دست نزنید.
اوراق نکنید.	از دستورالعمل ها به طور صریح پیروی کنید.
دوشاخه برق را از پریز دیوار بکشید.	برای جلوگیری از برق گرفتگی مطمئن شوید که ماشین زمینی شده باشد.
برای دریافت کمک با مرکز خدمات تماس بگیرید.	تذکر
مهم	

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 2 2014-08-11 2:37:45

دستورات ایمنی مهم

با دقت مطالعه کرده و برای مراجعه در آینده نگه دارید

حتماً احتیاط های ایمنی را در همه اوقات مراعات کنید.

قبل از استفاده از فر، تأئید کنید که از دستورالعمل های زیر پیروی شده باشد.

⚠ هشدار (فقط عملکرد مایکروویو)
هشدار: اگر دریچه یا انسدادهای دریچه آسیب دیده اند، تا زمانیکه توسط یک شخص مجرب تعمیر نشده نبایستی از فر استفاده کرد.
هشدار: انجام هرگونه سرویس یا تعمیری که شامل برداشتن پوششی می شود که محافظت در مقابل قرار گرفتن در معرض انرژی مایکروویو را ایجاد می کند برای هر شخصی به غیر از یک شخص مجرب خطرناک است.
این دستگاه صرفاً به منظور استفاده در محیط خانه می باشد.
هشدار: تنها زمانی به کودکان اجازه بدهید که بدون نظارت از فر استفاده کنند که دستورالعمل های کافی داده شده تا کودک بتواند از فر به صورت ایمن استفاده کرده و با خطرات استفاده نادرست آشنائی داشته باشد.
هشدار: کودکان از سن ۸ سال به بالا و اشخاصی که توانائی های محدود جسمانی یا روانی دارند یا فاقد تجربه یا آگاهی هستند می توانند از این دستگاه استفاده کنند در صورتیکه تحت نظارت بوده و دستوراتی در مورد استفاده ایمن دستگاه به آنها داده شود و از خطرات مربوطه آگاهی داشته باشند. کودکان نبایستی با دستگاه بازی کنند. تمیز کردن و حفظ و نگهداری توسط کاربر نباید توسط کودکان انجام شود مگر اینکه به سن ۸ سال به بالا و تحت نظارت و سرپرستی باشند.
تنها از ابزار و آلاتی استفاده کنید که برای استفاده در فرهای مایکروویو مناسب باشند.
هنگام گرم کردن غذا در محفظه های پلاستیکی یا کاغذی، به واسطه احتمال اشتعالات، مراقب فر باشید.
این فر مایکروویو به منظور گرم کردن غذا و نوشیدنی ها می باشد. خشک کردن غذا یا لباس و گرم کردن پدهای گرم کننده، دم پائی، اسفنج، پارچه نمدار و موارد مشابه ممکن است منجر به خطر مِصدومیت، اشتعال یا آتشسوزی شود.
اگر دود خارج شد، دستگاه را خاموش کنید یا از پریز بکشید و دریچه را بسته نگه دارید تا هرگونه شعله خاموش شود.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 3 2014-08-11 2:37:45

★	**هشدار:** در حالیکه مایکروویو نوشیدنی ها را گرم می کند، ممکن است منجر به تأخیر در جوش آمدن فورانی شود، بنابراین در هنگام دست زدن به محفظه باید مراقب بود.
★	**هشدار:** محتویات بطری های تغذیه کودک یا شیشه های غذای کودک بایستی هم زده شده یا تکان داده شوند و بایستی دما را قبل از استفاده کنترل کرد تا از سوختگی جلوگیری شود.
⃠	تخم مرغ پوست نکنده و تخم مرغ های آبپز را نباید در فرهای مایکروو گرم کرد چون ممکن است منفجر شوند حتی بعد از اینکه گرم کردن مایکروویو تمام شده باشد.
★	بایستی فر را به طور مرتب تمیز کرد و هرگونه باقیمانده های غذائی پاک شوند.
☛	قصور در نگهداری فر در وضعیت تمیز ممکن است منجر به فرسودگی سطح آن شده که احتمالاً تأثیر نامساعدی بر طول عمر دستگاه داشته و منجر به وضعیت احتمالاً خطرناک می شود.
⃠	این دستگاه برای نصب در وسائط نقلیه، خانه های متحرک و وسائط نقلیه مشابه و غیره ساخته نشده است.

★	این دستگاه برای استفاده توسط اشخاص (شامل کودکان) که توانایی جسمانی، حسی یا فکری محدود دارند یا تجربه یا دانش کافی ندارند ساخته نشده، مگراینکه توسط شخصی که مسئول ایمنی آنهاست نظارت یا دستوراتی را در رابطه با استفاده از دستگاه دریافت کرده باشند.
★	از کودکان بایستی مراقبت کرد تا اطمینان حاصل شود که با دستگاه بازی نمی کنند.
✓	اگر به سیم برق آسیب وارد شود، بایستی توسط سازنده، مأمور خدماتی یا اشخاص مجرب مشابه تعویض شود تا از هرگونه خطری جلوگیری شود.
⃠	**هشدار:** مایعات یا سایر غذاها نبایستی در محفظه های مسدود گرم شوند چون قابلیت انفجار دارند؛
⃠	این دستگاه را نباید با جت آبی تمیز کرد.
★	این فر را بایستی به سمت و بلندی صحیح قرار داد تا دسترسی آسان به فضای داخل و منطقه کنترل حاصل شود.
★	قبل از استفاده از فر برای اولین بار، بایستی با قرار دادن آب به مدت ۱۰ دقیقه استفاده شده و سپس استفاده شود.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 4 2014-08-11 2:37:45

اگر فر صدای عجیب، بوی سوختگی تولید می کند یا دود ساطع می شود، فوراً دوشاخه برق را کشیده و با نزدیکترین مرکز تعمیراتی خود تماس حاصل نمائید.
این فر مایکروویو بایستی طوری قرار داده شود که دوشاخه قابل دسترسی باشد.
این فر مایکروویو صرفاً برای استفاده روی پیشخوان یا استفاده رومیزی می باشد. نبایستی فر مایکروویو را در داخل قفسه قرار داد.

⚠ هشدار (فقط عملکرد مایکروویو) - انتخابی
هشدار: هنگامیکه از دستگاه در حالت ترکیبی استفاده می شود، به واسطه دمایی که ایجاد می شود، کودکان بایستی صرفاً تحت سرپرستی یک بزرگسال از فر استفاده کنند.
دستگاه در حین استفاده داغ می شود. در هنگام دست زدن به المنت های حرارتی در داخل فر بایستی مراقب بود.
هشدار: قطعات قابل دسترسی ممکن است در طول استفاده داغ شوند. فرزندانتان را باید دور نگه دارید.
نباید تمیزگر با بخار استفاده کرد.

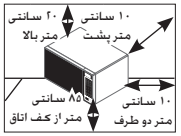
هشدار: مطمئن شوید که این دستگاه قبل از عوض کردن لامپ خاموش شود تا از احتمال برق گرفتگی جلوگیری شود.
هشدار: این دستگاه و بخش های قابل دسترسی آن در حین استفاده داغ می شوند. بایستی از دست زدن به المنت های حرارتی پرهیز کرد. کودکان زیر ۸ سال بایستی دور نگه داشته شوند مگر اینکه به طور مداوم تحت نظارت باشند.
دمای سطوح قابل دسترسی ممکن است در هنگام استفاده از دستگاه زیاد باشد.
دریچه یا سطح خارجی ممکن است در هنگام استفاده از دستگاه داغ شود.
دستگاه و سیم آنرا در دسترس کودکان زیر ۸ سال قرار ندهید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 5 2014-08-11 2:37:46

★	کودکان از سن ۸ سال به بالا و اشخاصی که توانائی های محدود جسمانی یا روانی دارند یا فاقد تجربه یا آگاهی هستند می توانند از این دستگاه استفاده کنند در صورتیکه تحت نظارت بوده و دستوراتی در مورد استفاده ایمن دستگاه به آنها داده شود و از خطرات مربوطه آگاهی داشته باشند. کودکان نبایستی با دستگاه بازی کنند. تمیز کردن و موارد حفظ و نگهداری توسط کاربر نبایستی بدون نظارت توسط کودکان انجام شود.
⃠	از تمیزکننده های ساینده ناملایم یا تراش دهنده های فلزی تیز برای تمیز کردن دریچه فر استفاده نکنید چون ممکن است موجب خراشیده شدن سطح شیشه شده و موجب خردشدن شیشه شوند.
⃠	دستگاه ها به منظور استفاده توسط تایمر خارجی یا سیستم کنترل از راه دور جداگانه نمی باشند.

نصب فر مایکروویو

فر را روی یک سطح صاف و ۸۵ سانتی متر بالای کف اتاق قرار دهید. این سطح بایستی آنقدر محکم باشد که وزن فر را به طور ایمن تحمل کند.



۱. هنگامیکه فر خود را نصب می کنید، مطمئن شوید که با ایجاد حداقل ۱۰ سانتی متر (۴ اینچ) فضای خالی در پشت و دو طرف فر و ۲۰ سانتی متر (۸ اینچ) فضا در بالای آن، هواگیری کافی وجود داشته باشد.

۲. همه مواد بسته بندی در داخل فر را بردارید.

۳. حلقه گردنده و صفحه گردان را نصب کنید. کنترل کنید که صفحه گردان به طور آزاد گردش می کند.
(فقط مدل نوع صفحه گردان)

۴. این فر مایکروویو بایستی طوری قرار داده شود که دوشاخه قابل دسترسی باشد.

اگر به سیم برق آسیب وارد شود، بایستی توسط سازنده، مأمور خدماتی یا اشخاص مجرب مشابه تعویض شود تا از هرگونه خطری جلوگیری شود.
برای ایمنی شخصی خودتان، سیم را به پریز برق متناوبی بزنید که به طور مناسب زمینی شده باشد.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 6 2014-08-11 2:37:46

فر مایکروویو را در محیط گرم یا مرطوب از قبیل کنار فر مرسوم یا شوفاژ نصب نکنید. مشخصات تأمین برق فر بایستی مراعات شده و سیم رابط استفاده شده بایستی با استاندارد سیم برقی که به همراه فر عرضه شده یکسان باشد. داخل و انسداد دریچه را قبل از استفاده از فر مایکروویو برای اولین بار با پارچه مرطوب پاک کنید.

تمیز کردن فر مایکروویو

قطعات زیر فر مایکروویو را بایستی به طور مرتب تمیز کرد تا از جمع شدن چربی و ذرات غذا جلوگیری شود:

- سطوح داخلی و خارجی
- دریچه و انسدادهای دریچه
- صفحه گردان و حلقه های گردنده (فقط مدل نوع صفحه گردان)

همیشه مطمئن شوید که انسدادهای دریچه تمیز باشند و دریچه درست بسته شود.

قصور در نگهداری فر در وضعیت تمیز ممکن است منجر به فرسودگی سطح آن شده که احتمالاً تأثیر نامساعدی بر طول عمر دستگاه داشته و احتمالاً منجر به وضعیت خطرناک می شود.

۱. سطوح خارجی را با پارچه نرم و آب گرم و صابون بشوئید. آبکشی و خشک کنید.

۲. هرگونه پاشیدگی یا لکه در سطوح داخلی فر را با یک پارچه صابونی پاک کنید. آبکشی و خشک کنید.

۳. برای شل کردن ذرات غذائی خشک و سفت شده و از بین بردن بوها، یک فنجان آب لیموی رقیق شده را در فر قرار داده و به حداکثر نیرو برای ده دقیقه گرم کنید.

۴. هر زمان که لازم باشد بشقاب که برای ماشین ظرفشوئی مناسب است را بشوئید.

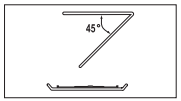
روی هواکش ها آب **نباشید**. **هرگز** از محصولات ساینده و محلول های شیمیائی استفاده نکنید. هنگام تمیز کردن انسدادهای دریچه به ویژه مراقب باشید تا مطمئن شوید که ذرات:

- جمع نمی شوند
- از بسته شدن صحیح دریچه جلوگیری نمی کنند

محفظه داخل فر مایکروویو را بعد از هر بار استفاده با محلول ملایم شوینده **تمیز کنید** ولی قبل از تمیز کردن بگذارید که فر مایکروویو خنک شود تا از آسیب وارد شدن جلوگیری شود.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 7 2014-08-11 2:37:46

هنگام تمیز کردن بخش بالا در داخل محفظه، راحت تر خواهد بود که گرم کننده را به اندازه ۴۵ درجه به سمت پائین گردانده و آنرا تمیز کنید. (فقط مدل گرم کننده نوسانی)



نگهداری و تعمیر فر مایکروویو

چند احتیاط ساده بایستی در هنگام نگهداری و تعمیر فر مایکروویو به کار گرفته شوند.
اگر دریچه یا انسدادهای دریچه آسیب دیده اند نبایستی از فر استفاده شود.

- لولای شکسته
- انسدادهای فرسوده شده
- قفسه فر بدشکل یا خم شده باشد

فقط یک تعمیرکار مجرب مایکروویو باستی کارهای تعمیراتی را انجام دهد

جدار خارجی فر را **هرگز** از فر جدا نکنید. اگر فر درست کار نمی کند و نیاز به تعمیر دارید یا در مورد وضعیت آن مطمئن نیستید:

- آنرا از پریز برق بکشید.
- با نزدیک ترین مرکز خدمات بعد از فروش تماس حاصل نمائید

اگر می خواهید فر را به طور موقت انبار کنید، یک محل خشک و بدون گردوغبار را انتخاب کنید.
علت: گردوغبار و رطوبت ممکن است بر روی عملکرد قطعات داخل فر اثر نامساعد داشته باشد.

این فر مایکروویو به منظور استفاده تجاری ساخته نشده است.

لامپ به دلایل ایمنی نباید شخصاً تعویض شود.
لطفاً با نزدیکترین مرکز مجاز مراقبت از مشتریان Samsung تماس گرفته تا ترتیب تعویض لامپ توسط یک تکنسین مجرب داده شود.

هشدار				
تنها به پرسنل صلاحیت دار بایستی اجازه داد که دستگاه را تعدیل یا تعمیر کنند.	✓	✓	✓	✓
مایعات و سایر غذاها را برای عملکرد مایکروویو در محفظه های مسدود گرم نکنید.	✓	✓	✓	✓
برای ایمنی خودتان، از تمیزکننده های آبی با فشار زیاد یا تمیز کننده های افشانه بخار استفاده نکنید.	✓	✓	✓	✓
این دستگاه را در نزدیکی بخاری، مواد قابل اشتعال، در محیط مرطوب، چرب یا پر گردوغبار، در محلی که در معرض نور مستقیم خورشید و آب است یا ممکن است گاز نشت کند یا روی سطح ناهموار نصب نکنید.	✓	✓	✓	✓
این دستگاه بایستی به طور صحیح و براساس کدهای محلی و ملی زمینی شود.	✓	✓	✓	✓
همه مواد خارجی از قبیل گرد و غبار و آب را از پایانه های دوشاخه برق و نقاط تماس و با استفاده از پارچه خشک به طور مرتب پاک کنید.	✓	✓	✓	✓

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 8 2014-08-11 2:37:47

سیم برق را نکشید یا بیش از حد خم نکنید یا اشیاء سنگین را روی آن قرار ندهید.	✓	✓	✓	✓
در صورت نشت گاز (از قبیل گاز پروپان، گاز LP و غیره)، بدون اینکه به دوشاخه برق دست بزنید، فوراً هواگیری کنید.	✓	✓	✓	✓
با دست های خیس به دوشاخه برق دست نزنید.	✓	✓	✓	✓
دستگاه را با کشیدن دوشاخه برق در حالیکه از آن استفاده می شود، خاموش نکنید.	✓	✓	✓	✓
انگشتان و اشیاء خارجی را وارد نکنید. اگر هرگونه ماده خارجی از قبیل آب وارد دستگاه شده، دوشاخه برق را کشیده و با نزدیکترین مرکز خدماتی تماس حاصل نمائید.	✓	✓	✓	✓
فشار یا ضربه بیش از حد به دستگاه وارد نکنید.	✓	✓	✓	✓
فر را روی شیئی شکننده از قبیل ظرفشوئی یا شیئ شیشه ای قرار ندهید.	✓	✓		
از بنزن، تینر، الکل، تمیزکننده بخاری یا تمیزکننده با فشار زیاد برای تمیز کردن دستگاه استفاده نکنید.	✓	✓	✓	✓
مطمئن شوید که ولتاژ، فرکانس و جریان برق مشابه مشخصات محصول باشد.	✓	✓		✓
دوشاخه برق را محکم به پریز روی دیوار بزنید. از آداپتور دوشاخه چندگانه، سیم رابط یا تراسفورماتور برقی استفاده نکنید.	✓	✓	✓	
سیم برق را به اشیاء فلزی قلاب نکرده، سیم برق را بین اشیاء یا پشت فر وارد نکنید.	✓	✓	✓	
از دوشاخه برق آسیب دیده، سیم برق آسیب دیده یا پریز شل استفاده نکنید. هنگامیکه دوشاخه برق یا سیم برق آسیب دیده اند، با نزدیکترین مرکز تعمیراتی خود تماس حاصل نمائید.	✓	✓	✓	✓
روی فر آب جاری نکنید یا به طور مستقیم آب نپاشید.	✓	✓		
اشیاء را روی فر، داخل آن یا روی دریچه فر قرار ندهید.	✓	✓	✓	

مواد فرار از قبیل حشره کش را روی سطح فر نپاشید.	✓	✓		
مواد قابل اشتعال را در داخل فر نگهداری نکنید. هنگام گرم کردن خوراک و نوشابه هائی که حاوی الکل هستند به طور ویژه مراقب باشید چون بخار الکل ممکن است با قسمت داغ فر تماس پیدا کند.	✓		✓	✓
کودکان را هنگام باز یا بسته کردن در از آن دور نگه دارید چون ممکن است به در اصابت کرده یا انگشت هایشان به در گیر کند.	✓	✓	✓	✓
هشدار: گرم کردن نوشیدنی ها توسط مایکروویو ممکن است منجر به جوش آمدن فورانی با تأخیر شود. بنابراین بایستی هنگام دست زدن به محفظه مراقب بود؛ برای جلوگیری از این وضعیت، همیشه یک مدت انتظار حداقل ۲۰ ثانیه بعد از اینکه فر خاموش شد را قائل شوید تا دما بتواند یکنواخت شود. در صورت لزوم در حین گرم کردن هم بزنید و همیشه بعد از گرم کردن هم بزنید. در صورت سوختگی پوست، این دستورالعمل های امداد اولیه را دنبال کنید: • محل سوختگی را برای حداقل ۱۰ دقیقه داخل آب سرد کنید. • با پانسمان تمیز و خشک بپوشانید. • از هیچگونه کرم، روغن یا لوسیون استفاده نکنید.	✓	✓	✓	✓
سینی یا صفحه فلزی را درست پس از آشپزی در آب قرار ندهید چون ممکن است شکستن یا آسیب وارد شدن به سینی یا صفحه فلزی شود.				✓
از فر مایکروویو برای سرخ کردن عمقی استفاده نکنید چون نمی توان دمای روغن را کنترل کرد. اینکار ممکن است منجر به سر رفتن ناگهانی مایع داغ شود.	✓			✓

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 9 2014-08-11 2:37:48

احتیاط				
تنها از قاشق و چنگال هائی استفاده کنید که برای استفاده در فرهای مایکروویو مناسب هستند؛ از محفظه های فلزی، ظروف با حاشیه طلائی یا نقره ای، سیخ کباب، چنگال و غیره استفاده نکنید. سیم های گره را از کیسه های کاغذی یا پلاستیکی جدا کنید. علت: ممکن است قوس یا جرقه برقی ایجاد شده و به فر آسیب وارد شود.	✓	✓		✓
برای خشک کردن کاغذ یا لباس از فر مایکروویو استفاده نکنید.	✓	✓		✓
برای مقادیر کوچک تر غذا از زمان های کوتاه تر استفاده کنید تا از زیاد گرم شدن و سوختن غذا جلوگیری شود.	✓	✓		✓
سیم برق یا دوشاخه برق را وارد آب نکنید و سیم برق را از گرما دور نگه دارید.	✓		✓	
تخم مرغ ها در پوسته شان و تخم مرغ های عسلی سفت شده را نپزید در فرهای مایکروویو گرم کرد چون ممکن است منفجر شوند حتی بعد از اینکه گرم کردن با مایکروویو خاتمه پیدا کند؛ بطری ها، شیشه ها، محفظه های کیپ و مسدود، آجیل های پوست نکنده، گوجه فرنگی و غیره را نیز گرم نکنید.		✓		✓
شکاف های هواگیر را با پارچه یا کاغذ نپوشانید. ممکن است آتش بگیرند چون هوای داغ از فر خارج می شود. فر همچنین ممکن است زیادی گرم شده و خودش را به طور خودکار خاموش کند و تا زمانیکه به اندازه کافی خنک نشده، خاموش باقی خواهد ماند.	✓	✓		
هنگام برداشتن ظرف از فر همیشه از دستکش های فر استفاده کنید تا از سوختگی غیرعمدی پرهیز شود.		✓		
مایعات را در نیمه کار یا بعد از خاتمه گرم کردن هم بزنید و به مایع اجازه بدهید که حداقل ۲۰ ثانیه بعد از گرم کردن باقی بماند تا از جوش خوردن فورانی جلوگیری شود.		✓		
هنگام باز کردن دریچه به فاصله طول بازو تا فر بایستید تا از سوخته شدن توسط هوا یا بخار داغ خارج شونده پرهیز کنید.		✓		
از فر مایکروویو هنگامی که خالیست استفاده نکنید. فر مایکروویو برای ۳۰ دقیقه و برای منظورات ایمنی به طور خودکار خاموش خواهد شد. توصیه می کنیم که یک لیوان آب را همیشه در داخل فر قرار دهید تا انرژی مایکروویو را در صورت روشن شدن به طور اتفاقی، جذب کند.	✓			✓
فر را طوری نصب کنید که با فواصل ایمنی که در این دفترچه راهنما قید شده سازگار باشد. (به نصب فر مایکروویو مراجعه شود.)	✓		✓	
هنگام وصل کردن دستگاه های برقی به پریز در نزدیکی فر مراقب باشید.	✓	✓	✓	

احتیاط ها برای پرهیز از احتمال قرار گرفتن در معرض انرژی مایکروویو بیش از حد.
(فقط عملکرد مایکروویو)

قصور در پیروی از احتیاط های ایمنی زیر ممکن است منجر به قرار گرفتن در معرض انرژی مایکروویو مضر شود.

(الف) تحت هیچگونه شرایطی نبایستی سعی در استفاده از فر در حالتی کرد که دریچه آن باز باشد یا در چفت و بست های دریچه دستکاری شده باشد یا هیچگونه شیئ را وارد سوراخ های چفت و بست ایمنی کرد.

(ب) هیچگونه شیئی را بین دریچه فر و سطح جلو قرار ندهید یا اجازه ندهید که غذا یا باقیمانده های مواد تمیز کننده در سطوح مسدود کننده جمع شوند. حتماً دریچه و سطوح مسدود کننده را توسط پاک کردن آنها ابتدا با پارچه نم دار و سپس با پارچه نرم و خشک تمیز نگه دارید.

(ج) از فری که آسیب دیده تا زمانیکه توسط تکنسین مجرب تعمیر مایکروویو که توسط سازنده کارآموزی دیده تعمیر نشده، استفاده نکنید. این موضوع به طور ویژه اهمیت دارد که دریچه فر به طور صحیح بسته شده و آسیبی به مواد زیر وارد نشده باشد:
(۱) دریچه (خم شده)
(۲) لولاهای دریچه (شکسته یا شل شده)
(۳) انسدادهای دریچه و سطوح انسداد

(د) این فر نبایستی توسط هیچ شخصی به غیر از تکنسین مجرب تعمیر مایکروو که توسط سازنده کارآموزی دیده تنظیم یا تعمیر شود.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 10 2014-08-11 2:37:49

اگر آسیب وارد شده به یونیت و/یا آسیب یا از بین رفتن ملحقات توسط مشتری ایجاد شده باشد، Samsung هزینه تعمیر را برای تعویض ملحقات یا تعمیر خرابی ظاهری مطالبه خواهد کرد. اقلامی که شامل این شرط می شوند:

(الف) دریچه، دستگیره، پنل خارجی یا پنل کنترل تو رفته، خراشیده شده یا ترک خورده.

(ب) سینی، راهنمای گردنده، متصل کننده یا صفحه سیمی شکستسه یا گمشده

- از این دستگاه صرفاً برای منظور مورد نظر که در این راهنمای دستوراتی توصیف شده استفاده کنید. هشدارها و دستورالعمل های مهم ایمنی در این راهنما همه شرایط و اوضاع احتمالی که ممکن است پیش بیاید را پوشش نمی دهد. شما مسئول هستید که در هنگام نصب، حفظ و نگه داری و استفاده از این دستگاه از قضاوت صحیح، احتیاط و توجه استفاده کنید.
- چون دستورالعمل های استفاده زیر شامل مدل های گوناگونی می شود، ویژگی های فر مایکروویو شما ممکن است قدری از آنچه در این راهنما توصیف دشده متفاوت باشد و ممکن است همه علائم هشدار صدق نکنند. اگر سوال یا دغدغه ای دارید، با نزدیک ترین مرکز خدماتی تماس حاصل نموده یا کمک و اطلاعات آنلاین را در آدرس www.samsung.com دریافت کنید.
- این فر مایکروویو به منظور گرم کردن غذاست. این دستگاه صرفاً به منظور استفاده خانگی می باشد. از آن برای گرم کردن هرگونه پارچه یا بالش که با غلات پر شده استفاده نکنید چون ممکن است موجب سوختگی و آتشسوزی شود. سازنده را نمی توان برای صدماتی که در نتیجه استفاده نامناسب یا نادرست از دستگاه ایجاد شده باشد مسئول دانست.
- قصور در نگهداری فر در وضعیت تمیز ممکن است منجر به فرسودگی سطح آن شده که احتمالاً تأثیر نامساعدی بر طول عمر دستگاه داشته و منجر به وضعیت احتمالاً خطرناک می شود.

راهنمای مراجعه سریع

اگر می خواهید قدری غذا را بپزید.

+30s	۱. غذا را در فر قرار دهید. دکمه **30s+ (+۳۰ ثانیه)** را فشار دهید.
START	۲. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** هنگامیکه آشپزی خاتمه پیدا کرد، فر "End" (خاتمه) را نمایش داده و ۴ بار بیپ خواهد کرد. زمان کنونی دوباره نمایان می شود. سپس فر یکبار در دقیقه بیپ خواهد کرد.

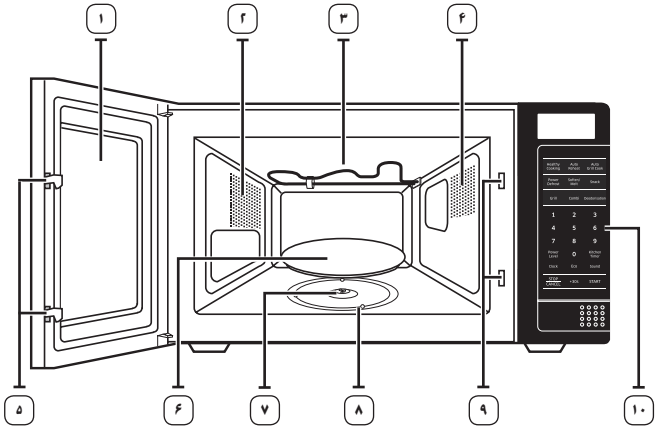
اگر می خواهید ۳۰ ثانیه دیگر اضافه کنید.

+30s	دکمه **30s+ (+۳۰ ثانیه)** را یک بار یا بیشتر برای هر ۳۰ ثانیه بیشتر که می خواهید اضافه کنید. فشار دهید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 11 2014-08-11 2:37:49

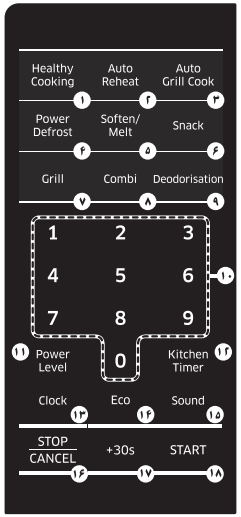
ویژگی های فر

فر



۱. دریچه
۲. سوراخ های هواگیر
۳. منقل
۴. چراغ
۵. چفت و بست های دریچه
۶. صفحه گردان
۷. نقطه اتصال
۸. حلقه گردنده
۹. روزنه های چفت و بست ایمنی
۱۰. صفحه کنترل

پانل کنترل



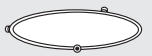
۱. دکمه آشپزی سالم
۲. دکمه دوباره گرم کردن خودکار
۳. دکمه کباب پزی خودکار
۴. دکمه یخ زدائی پرقدرت
۵. دکمه نرم کردن/آب کردن
۶. دکمه اسنک
۷. دکمه کباب پز
۸. دکمه ترکیبی
۹. دکمه بوگیری
۱۰. دکمه عدد
۱۱. دکمه میزان نیرو
۱۲. دکمه تایمر آشپزخانه
۱۳. دکمه ساعت
۱۴. دکمه صرفه جویی
۱۵. دکمه صدا
۱۶. دکمه توقف/لغو
۱۷. دکمه +۳۰ ثانیه
۱۸. دکمه شروع

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 12 2014-08-11 2:37:49

استفاده از فر

لوازم

بستگی به مدلی که خریداری کرده اید، چندین ملحقات در اختیار شما قرار داده شده که می توان به روش های گوناگون از آنها استفاده کرد.

	۱. **حلقه گردنده** ، بایستی در مرکز فر قرار داده شود. **منظور:** حلقه گردنده از صفحه گردان حمایت می کند.
	۲. **صفحه گردان**، بایستی روی حلقه گردنده طوری قرار داده شود که مرکز آن روی نقطه اتصال بیافتد. **منظور:** صفحه گردان به منزله سطح اصلی آشپزی است؛ آنرا می توان به آسانی برای تمیز کردن برداشت.
	۳. **قفسه بالا**، روی صفحه گردان قرار می گیرد. **منظور:** می توان از صفحات فلزی برای پختن دو نوع غذا در آن واحد استفاده کرد. یک ظرف کوچک را می توان روی صفحه گردان قرار داده و یک ظرف دوم را روی صفحه فلزی گذاشت. **از صفحه فلزی می توان برای کباب پزی و آشپزی ترکیبی استفاده کرد.**

از فر مایکروویو بدون حلقه گردنده و صفحه گردان استفاده **نکنید**.

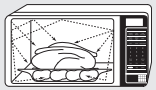
نحوه کارکرد فر مایکروویو

مایکروویوها امواج الکترومغناطیسی به فرکانس بالا می باشند؛ انرژی پخش شده به غذا امکان می دهد که پخته یا دوباره گرم شود بدون اینکه شکل یا رنگ آن تغییر کند.

می توانید در موارد زیر از فر مایکروویو استفاده کنید:

- یخ زدائی
- دوباره گرم کردن
- پختن

اصول آشپزی.



۱. مایکروویوهای تولید شده توسط ماگنترون به داخل فر منعکس شده و در حالیکه غذا روی صفحه گردان گردش می کند به طور یکنواخت توزیع می شوند. غذا بنابراین به طور یکنواخت پخته می شود.

۲. مایکروویوها تا حداکثر در حدود ۱ اینچ (۲/۵ سانتی متر) به غذا جذب می شوند. پختن سپس در حین پخش شدن گرما در داخل غذا ادامه پیدا می کند.

۳. مدت آشپزی بستگی به محفظه استفاده شده و مشخصات غذا متفاوت است:
- مقدار و فشردگی
- محتوای آب
- دمای اولیه (سرد شده در یخچال یا به غیر از آن)

در حالیکه مرکز غذا توسط پخش شدن گرما پخته می شود، پختن ادامه پیدا می کند حتی هنگامیکه غذا را از فر خارج کرده اید. به مدت انتظار قید شده در دستور غذا و این کتابچه بایستی توجه شده تا اطمینان حاصل شود:

- پختن غذا به طور یکدست تا مرکز.
- دمای یکسان در سرتاسر غذا.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 13 2014-08-11 2:37:50

کنترل اینکه فر به صورت صحیح کار می کند

شیوه ساده زیر به شما کمک می کند تا عملکرد صحیح فر را در تمامی اوقات کنترل کنید.
دریچه فر را با فشردن دکمه فشاری در زیر پنل کنترل باز کنید. یک لیوان آب را روی صفحه گردان قرار دهید.
سپس دریچه را ببندید.

۱. دکمه **عدد** را برای وارد کردن زمان کار فشار دهید. (۴ تا ۵ دقیقه)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
۲. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** چراغ فر روشن شده و صفحه گردان شروع به گردش می کند. ۱) آشپزی شروع شده و هنگامیکه تمام شد، فر ۴ بار صدای بیپ می کند. ۲) سیگنال یادآوری خاتمه ۱ بار (یکبار در دقیقه) صدای بیپ خواهد کرد. ۳) ساعت کنونی دوباره نمایان می شود.	START

این فر بایستی به پریز مناسب روی دیوار زده شود. صفحه گردان بایستی سرجایش در فر قرار داشته باشد. اگر از میزان نیروئی به غیر از حداکثر استفاده می شود، آب بیشتر طول می کشد تا جوش بیاید.

تنظیم زمان

فر مایکروویو شما یک ساعت توکار دارد.
هنگامیکه به برق وصل شده "12:00" به طور خودکار روی صفحه نمایش ظاهر می شود.
لطفاً زمان کنونی را تنظیم کنید.

- هنگامیکه برای اولین بار فر مایکروویو را نصب می کنید
- بعد از قطع شدن برق

فراموش نکنید هنگام تغییر از ساعات تابستانی و زمستانی، ساعت را دوباره تنظیم کنید.

۱. دکمه **Clock (ساعت)** را فشار دهید.	Clock
۲. برای وارد کردن زمان کنونی از دکمه های **عدد** استفاده کنید. برای تنظیم ساعت باید حداقل سه عدد را فشار دهید. اگر زمان کنونی ۵:۰۰ است، **5**، **0**، **0** را وارد کنید.	5 0 0
۳. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید.	START

اگر برق قطع گردد، باید ساعت را دوباره تنظیم کنید. می توانید زمان کنونی را در طول آشپزی با فشردن دکمه **Clock (ساعت)** بررسی کنید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 14 2014-08-11 2:37:50

تنظیم مدت آشپزی و میزان نیرو

Power Level	مایکروویو شما امکان تنظیم دو مرحله آشپزی را با مدت زمان و میزان نیروی مخصوص به هر یک به شما می دهد. با دکمه **Power Level (میزان نیرو)** می توانید شدت گرما را از گرم (۱) تا زیاد (۱۰) کنترل کنید.

آشپزی یک مرحله ای

برای آشپزی ساده یک مرحله ای، فقط باید مدت آشپزی را تنظیم کنید. میزان نیرو بطور خودکار روی زیاد تنظیم می شود. اگر می خواهید نیرو را روی هر میزان دیگری تنظیم کنید، باید آنرا با استفاده از دکمه **Power Level (میزان نیرو)** تنظیم کنید.

برخی دستورهای پخت نیازمند مراحل مختلف آشپزی در دماهای متفاوت هستند.
شما می توانید با مایکروویو خود مراحل چندگانه آشپزی را تنظیم کنید.

2 0 0 0	۱. برای تنظیم مدت آشپزی از دکمه های **عدد** استفاده کنید. شما می توانید زمان را از یک ثانیه تا ۹۹ دقیقه و ۹۹ ثانیه تنظیم کنید. برای تنظیم زمان بیشتر از یک دقیقه باید ثانیه ها را نیز وارد کنید. **برای مثال، 2، 0، 0، 0 را برای تنظیم ۲۰ دقیقه وارد کنید.**
Power Level 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. اگر می خواهید میزان نیرو را روی گزینه ای غیر از زیاد تنظیم کنید، دکمه **Power Level (میزان نیرو)** را فشار داده و سپس از دکمه های **عدد** برای وارد کردن یک میزان نیرو استفاده کنید. **درجات نیرو** 0 = درجات نیرو : ۰ (۰٪ بدون نیرو) 1 = درجات نیرو : ۱۰ (۱۰٪ گرم) 2 = درجات نیرو : ۲۰ (۲۰٪ یخ زدائی) 3 = درجات نیرو : ۳۰ (۳۰٪ کم) 4 = درجات نیرو : ۴۰ (۴۰٪ متوسط کم) 5 = درجات نیرو : ۵۰ (۵۰٪ متوسط) 6 = درجات نیرو : ۶۰ (۶۰٪ جوشیدن ملایم) 7 = درجات نیرو : ۷۰ (۷۰٪ متوسط زیاد) 8 = درجات نیرو : ۸۰ (۸۰٪ گرم کردن دوباره) 9 = درجات نیرو : ۹۰ (۹۰٪ سرخ کردن) 10 = درجات نیرو : زیاد (۱۰۰٪ زیاد)
START / STOP CANCEL	۳. برای شروع آشپزی دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. اگر می خواهید میزان نیرو را تغییر دهید، **STOP/CANCEL (توقف/لغو)** را پیش از فشار دادن **START (شروع)** فشار داده و تمام دستورات را دوباره وارد کنید.

آشپزی چند مرحله ای

Power Level	۱. اگر می خواهید حالت چندمرحله ای مایکروویو را تنظیم کنید. از دکمه های **رقمی** بعد از برای تنظیم زمان دوم آشپزی استفاده کنید و سپس مراحل ۱ و ۲ بخش "آشپزی یک مرحله ای" این صفحه را دنبال کنید. و دکمه **Power Level (میزان نیرو)** را فشرده. سپس از دکمه های **رقمی** برای وارد کردن میزان نیرو استفاده کنید.
Grill	۲. اگر می خواهید کباب پز چندمرحله ای را تنظیم کنید، دکمه **Grill (کباب پز)** را فشرده و سپس مراحل ۱ و ۲ را در بخش "آشپزی یک مرحله ای" در این صفحه دنبال کنید. برای تنظیم مدت آشپزی دوم از دکمه های **رقمی** استفاده کنید.
START	۳. برای شروع آشپزی دکمه **START (شروع)** را فشار دهید.

هنگام وارد کردن بیش از یک مرحله آشپزی، دکمه **Power Level (میزان نیرو)** را باید پیش از وارد کردن مرحله دوم آشپزی فشار دهید.

می توانید میزان نیرو را در طول آشپزی با فشردن دکمه **Power Level (میزان نیرو)** بررسی کنید.

استفاده از دکمه +۳۰ ثانیه

می توانید مدت آشپزی را با فشردن دکمه **30s+ (+۳۰ ثانیه)** یکبار برای هر ۳۰ ثانیه که اضافه می شود افزایش دهید.

+30s	۱. دکمه **30s+ (+۳۰ ثانیه)** را یکبار برای هر ۳۰ ثانیه که افزوده می شود فشار دهید.
START	۲. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید.

با فشار دادن دکمه **30s+ (+۳۰ ثانیه)** به ازای هر ۳۰ ثانیه ای که می خواهید اضافه کنید می توانید ۳۰ ثانیه به یک برنامه در حال اجرا اضافه کنید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 15 2014-08-11 2:37:51

توقف آشپزی

می توانید آشپزی را در هر زمان به دلایل زیر متوقف کنید:

- کنترل غذا
- وارونه کردن یا هم زدن غذا
- بگذارید سرجایش باقی بماند

برای متوقف کردن آشپزی...	سپس...
موقتاً	به طور موقتی: دریچه را باز کرده یا دکمه **STOP/CANCEL (توقف/لغو)** را یکبار فشار دهید. **نتیجه:** آشپزی متوقف می شود. برای شروع دوباره آشپزی، دریچه را دوباره بسته و دکمه **START (شروع)** را فشار دهید.
به طور کامل	به طور کامل : دکمه **STOP/CANCEL (توقف/لغو)** را یک بار فشار دهید. **نتیجه:** آشپزی متوقف می شود. اگر مایلید که تنظیمات آشپزی را لغو کنید، دکمه **STOP/CANCEL (توقف/لغو)** را دوباره فشار دهید.

تنظیم حالت صرفه جوئی در انرژی

فر یک حالت صرفه جوئی در انرژی دارد.

Eco	• دکمه **Eco (صرفه جویی)** را فشار دهید. **نتیجه:** نمایشگر خاموش. • برای لغو حالت صرفه جویی در انرژی، دریچه را باز کنید یا دکمه **Eco (صرفه جویی)** را فشار دهید و سپس نمایشگر زمان کنونی را نشان می دهد. فر برای استفاده آماده است.

عملکرد صرفه جویی در انرژی خودکار

اگر هنگامیکه دستگاه در حال تنظیم یا استفاده از وضعیت توقف موقت می باشد هیچگونه عملکردی را انتخاب نکنید، عملکرد لغو شده و ساعت پس از ۲۵ دقیقه نشان داده خواهد شد. لامپ فر پس از ۵ دقیقه با وضعیت در باز خاموش خواهد شد.

استفاده از ویژگی های آشپزی سالم

ویژگی های **آشپزی سالم**، ۹ مدت آشپزی از قبل برنامه ریزی شده را ارائه می کنند. لزومی ندارد که مدت آشپزی یا میزان نیرو را تنظیم کنید.

فقط از ظروفی استفاده کنید که در مقابل مایکروویو ایمن هستند.

دریچه را باز کنید. غذا را در مرکز صفحه گردان قرار دهید. دریچه را ببندید.

Healthy Cooking	۱. نوع غذائی که می پزید را با فشردن دکمه **Healthy Cooking (آشپزی سالم)** یکبار یا بیشتر انتخاب کنید. (به جدول آشپزی سالم مراجعه کنید).
START	۲. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** آشپزی شروع می شود. هنگامیکه تمام شد. ۱) فر ۴ بار بیپ می کند. ۲) سیگنال یادآوری خاتمه ۱ بار (یکبار در دقیقه) صدای بیپ خواهد کرد. ۳) ساعت کنونی دوباره نمایان می شود.

از دستکش فر در هنگام بیرون آوردن غذا استفاده کنید.

کُد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
1 **گلچه های براکلی**	۲۵۰ گرم	بروکلی تازه را آبکشی کرده و تمیز کنید و گلچه ها را آماده کنید. آنها را به طور یکدست در کاسه شیشه ای در دار قرار دهید. برای ۲۵۰ گرم ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب هنگام پخت اضافه کنید. کاسه را در مرکز صفحه گردان قرار دهید. به صورت پوشیده بپزید. پس از آشپزی هم بزنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
2 **هویج**	۲۵۰ گرم	هویج را آبکش و تمیز کرده و به طور برش های یک اندازه آماده کنید. آنها را به طور یکدست در کاسه شیشه ای در دار قرار دهید. برای ۲۵۰ گرم ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب هنگام پخت اضافه کنید. کاسه را در مرکز صفحه گردان قرار دهید. به صورت پوشیده بپزید. پس از آشپزی هم بزنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 16 2014-08-11 2:37:51

کُد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
3 لوبیای سبز	۲۵۰ گرم	لوبیا سبزها را آبکشی و تمیز کنید. آنها را به طور یکدست در کاسه شیشه ای در دار قرار دهید. برای ۲۵۰ گرم ۳۰ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب هنگام پخت اضافه کنید. کاسه را در مرکز صفحه گردان قرار دهید. به صورت پوشیده بپزید. پس از آشپزی هم بزنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
4 سیب زمینی پوست کنده	۲۵۰ گرم	سیب زمینی ها را شسته و بعد از پوست کندن به قطعات هم اندازه ببرید. آنها را در کاسه شیشه ای در دار بگذارید. ۴۵ تا ۶۰ میلی لیتر (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری) آب اضافه کنید. کاسه را در وسط صفحه گردان قرار دهید. به صورت پوشیده بپزید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.
5 برغ قهوه ای	۲۵۰ گرم	از یک ظرف شیشه ای مخصوص فر بزرگ با درپوش استفاده کنید. دو برابر آب سرد (۵۰۰ میلی لیتر) اضافه کنید. به صورت پوشیده بپزید. قبل از زمان انتظار هم زده و نمک و ادویه اضافه کنید. برای ۵ تا ۱۰ دقیقه منتظر شوید.
6 سینه های مرغ	۳۰۰ گرم	آبکشی کرده و در بشقاب سرامیکی قرار دهید. با ورقه چسبنده مایکروویو بپوشانید. ورقه را سوراخ کنید. ظرف را روی صفحه گردان قرار دهید. برای ۲ دقیقه منتظر شوید.
7 فیله های ماهی تازه	۳۰۰ گرم	ماهی را آبکشی کرده و روی یک بشقاب سرامیکی قرار دهید. ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کنید. با ورقه چسبنده مایکروویو بپوشانید. ورقه را سوراخ کنید. ظرف را روی صفحه گردان قرار دهید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
8 فیله تازه ماهی آزاد	۳۰۰ گرم	ماهی را آبکشی کرده و روی یک بشقاب سرامیکی قرار دهید. ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کنید. با ورقه چسبنده مایکروویو بپوشانید. ورقه را سوراخ کنید. ظرف را روی صفحه گردان قرار دهید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
9 میگوی تازه	۲۵۰ گرم	میگوها را آبکشی کرده و روی یک بشقاب سرامیکی قرار دهید. ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کنید. با ورقه چسبنده مایکروویو بپوشانید. ورقه را سوراخ کنید. ظرف را روی صفحه گردان قرار دهید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.

استفاده از ویژگی های گرم کردن دوباره خودکار

ویژگی های **دوباره گرم کردن خودکار** ۳ مدت آشپزی از قبل برنامه ریزی شده را ارائه می کنند. لزومی ندارد که مدت آشپزی یا میزان نیرو را تنظیم کنید.

دریچه را باز کنید. غذا را در مرکز صفحه گردان قرار دهید. دریچه را ببندید.

Auto Reheat	۱. نوع غذائی که می پزید را با فشردن دکمه **Auto Reheat (دوباره گرم کردن خودکار)** برای یکبار یا بیشتر انتخاب کنید. (به جدول دوباره گرم کردن خودکار مراجعه کنید).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. برای انتخاب اندازه وعده دلخواه دکمه **عدد 1 یا 2، 3، 4** را فشار دهید. (به جدول دوباره گرم کردن خودکار مراجعه کنید).
START	۳. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** آشپزی شروع می شود. هنگامیکه تمام شد. ۱) فر ۴ بار بیپ می کند. ۲) سیگنال یادآوری خاتمه ۱ بار (یکبار در دقیقه) صدای بیپ خواهد کرد. ۳) ساعت کنونی دوباره نمایان می شود.

جدول زیر برنامه های **دوباره گرم کردن خودکار**، مقادیر و دستورات مربوطه را نشان می دهد. این برنامه ها فقط با انرژی مایکروویو کار می کنند.

کُد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
1 بشقاب غذا	۱ وعده (۴۰۰ گرم)	تنها از خوراک های پیش پخته و سرد شده در یخچال استفاده کنید. بشقاب را با ورقه پلاستیکی با روزنه هوا یا کاغذ مومی که به زیر بشقاب تا شده باشد بپوشانید. محتویات: ۳ تا ۴ اونس گوشت، مرغ یا ماهی (حداکثر ۶ اونس با استخوان) ۱/۲ فنجان نشاسته (سیب زمینی، پاستا، برغ و غیره) ۱/۲ فنجان سبزیجات (در حدود ۳ تا ۴ اونس)
2 تاس کباب	۱ وعده (۲۲۰ گرم) ۲ وعده (۴۴۰ گرم) ۳ وعده (۶۶۰ گرم) ۴ وعده (۸۸۰ گرم)	تاس کباب را در بشقاب سرامیک عمیق قرار دهید. روی آن یک در پلاستیکی قرار دهید. در حین دوباره گرم شدن و قبل از انتظار و مصرف، گهگاه هم بزنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.

(ادامه)

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 17 2014-08-11 2:37:51

کُد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
3 سوپ و سُس	۱ وعده (۱۷۰ گرم) ۲ وعده (۳۴۰ گرم) ۳ وعده (۵۱۰ گرم) ۴ وعده (۶۸۰ گرم)	در یک بشقاب یا کاسه سرامیکی عمیق ریخته و در طول گرم کردن و باقی ماندن بپوشانید. قبل و بعد از مدت باقی ماندن با احتیاط هم بزنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.

استفاده از ویژگی های کباب پزی خودکار

ویژگی های **کباب پزی خودکار** ۸ مدت آشپزی از قبل برنامه ریزی شده را ارائه می کنند.
لزومی ندارد که مدت آشپزی یا میزان نیرو را تنظیم کنید.

دریچه را باز کنید. غذا را در مرکز صفحه گردان قرار دهید. دریچه را ببندید.

Auto Grill Cook	۱. نوع غذائی که می پزید را با فشردن دکمه **Auto Grill Cook** (**کباب پزی خودکار**) برای یکبار یا بیشتر انتخاب کنید. (به جدول کباب پزی خودکار مراجعه کنید).
START	۲. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** ۱) آشپزی شروع می شود. هنگامیکه تمام شد. ۲) فر ۴ بار بیپ می کند. ۳) سیگنال یادآوری خاتمه ۱ بار (یکبار در دقیقه) صدای بیپ خواهد کرد. ساعت کنونی دوباره نمایان می شود.

جدول زیر برنامه های **کباب پزی خودکار**، مقادیر و دستورات مربوطه را نشان می دهد.
این برنامه ها فقط با انرژی مایکروویو کار می کنند.

کُد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
1 مرغ بریان	۱۲۰۰ گرم	مرغ را با قلم مو روغن و ادویه جات بمالید. مرغ را در ظرف پیرکس و به صورتیکه سینه به سمت پایین باشد قرار دهید. به محض اینکه صدای بیپ شنیده شد پشت و رو کنید. هنگام پشت و رو کردن سینه به سمت بالا قرار می گیرد. پس از کباب کردن ۵ دقیقه صبر کنید.
2 تکه های مرغ	۵۰۰ گرم	قطعات مرغ را با قلم مو روغن و ادویه جات بمالید. آنها را به صورت دایره طوری قرار دهید که استخوان ها به سمت وسط باشند. قطعات مرغ را در مرکز صفحه میله ای قرار ندهید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.
3 پاستای یخ زده	۴۰۰ گرم	پاستای یخ زده را در ظرف کوچک پیرکس شیشه ای مستطیل شکل قرار دهید. ظرف را مستقیماً روی صفحه گردان قرار دهید. پس از آشپزی. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.
4 پیتزای یخ زده	۳۰۰ گرم	پیتزای یخ زده را روی صفحه بالا قرار دهید. آنرا روی صفحه گردان قرار دهید. پس از آشپزی. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
5 خرده های برشته نان و سبزیجات	۵۰۰ گرم	گراتین یخ زده را روی ظرف پیرکس شیشه ای کوچک قرار دهید. ظرف را روی صفحه میله ای قرار دهید. پس از آشپزی برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.
6 گوجه فرنگی تنوری	۴۰۰ گرم	گوجه فرنگی ها را آبکشی و تمیز کنید. از وسط بریده و در ظرف مخصوص فر قرار دهید. پنیر رنده شده روی آنها بریزید. ظرف را روی صفحه میله ای قرار دهید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
7 ماهی بریان	۴۰۰ گرم	پوست ماهی کامل (قزل آلا یا سرطلا) را با قلم مو روغن زده و چاشنی و ادویه اضافه کنید. ماهی ها را در کنار هم و از سر تا دم روی شبکه بالا قرار دهید. به محض اینکه صدای بیپ شنیده شد پشت و رو کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.
8 کباب استیک ماهی آزاد	۳۰۰ گرم	استیک های ماهی را به طور یکدست روی صفحه میله ای بالا قرار دهید. به محض اینکه صدای بیپ شنیده شد پشت و رو کنید. برای ۲ دقیقه منتظر شوید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 18 2014-08-11 2:37:52

استفاده از ویژگی های یخ زدائی پرقدرت

ویژگی های **یخ زدائی پرقدرت** به شما امکان می دهند تا گوشت، مرغ، ماهی، نان و کیک را یخ زدائی کنید. مدت یخ زدائی و میزان نیرو به طور خودکار تنظیم می شود. شما صرفاً برنامه و وزن را انتخاب می کنید.

فقط از ظروفی استفاده کنید که در مقابل مایکروویو ایمن هستند.

دریچه را باز کنید. غذای یخ زده را روی یک سرامیک در مرکز صفحه گردان قرار دهید. دریچه را ببندید.

Power Defrost	۱. نوع غذائی که می پزید را با فشردن دکمه **Power Defrost (یخ زدائی پرقدرت)** برای یکبار یا بیشتر انتخاب کنید. (به جدول یخ زدائی پرقدرت مراجعه کنید).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. وزن را با فشردن دکمه **عدد** به دفعات لازم تنظیم کنید. (به جدول یخ زدائی پرقدرت مراجعه کنید). گوشت، طیور، ماهی: ۰/۱ ~ ۱/۵ کیلوگرم (می توان در پله های ۰/۱ کیلوگرمی، ۱۵ مرحله انتخاب کرد) نان/کیک: ۰/۱ ~ ۱/۰ کیلوگرم می توان انتخاب کرد (می توان در پله های ۰/۱ کیلوگرمی، ۱۰ مرحله انتخاب کرد)
START	۳. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** • یخ شروع به آب شدن می کند. • فر در طول آب شدن یخ صدای بیپ می کند تا به شما یادآوری کند که غذا را وارونه کنید.

جدول زیر نمایشگر برنامه ها، مقادیر و دستورالعمل های مناسب برای برنامه های مختلف **یخ زدائی پرقدرت** می باشد.

همه نوع مواد بسته بندی را قبل از یخ زدائی جدا کنید.

گوشت، گوشت مرغ، ماهی و کیک/نان را روی یک ظرف تخت شیشه ای یا بشقاب سرامیک قرار دهید.

کُد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
1 گوشت	۰/۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	لبه ها را با ورقه آلومینیمی بپوشانید. هنگامیکه فر بیپ کرد، گوشت را برگردانید. این برنامه برای گوشت گوساله، بره، خوک، استیک، گوشت با استخوان و گوشت خردشده مناسب است. برای ۲۰ تا ۶۰ دقیقه منتظر شوید.
2 طیور	۰/۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	سر ران ها و بال ها را با کاغذ آلومینیمی بپوشانید. هنگامیکه فر بیپ کرد، مرغ را برگردانید. این برنامه برای مرغ درسته به اضافه تکه های مرغ مناسب است. برای ۲۰ تا ۶۰ دقیقه منتظر شوید.
3 ماهی	۰/۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	دم ماهی کامل را با ورقه آلومینیمی بپوشانید. هنگامیکه فر بیپ کرد، ماهی را برگردانید. این برنامه برای ماهی کامل به اضافه فیله های ماهی مناسب است. برای ۲۰ تا ۵۰ دقیقه منتظر شوید.
4 نان/کیک	۰/۱ تا ۱/۰ کیلوگرم	به محض اینکه فر صدای بیپ کرد، نان را روی یک قطعه کاغذ آشپزخانه گذاشته و برگردانید. نه محض اینکه فر صدای بیپ کرد، کیک را روی یک بشقاب سرامیک گذاشته و در صورت امکان برگردانید. (هنگامیکه دریچه را باز می کنید، فر به کار ادامه داده و متوقف می شود.) این برنامه برای همه نوع نان، به صورت برشی یا کامل به اضافه رُل های نان و بگت مناسب است. رُل های نان را به صورت دایره قرار دهید. این برنامه برای انواع کیک تخمیر شده، بیسکویت، کیک پنیری و شیرینی پفی مناسب است. این برنامه برای شیرینی کوتاه/پوسته دار، کیک های میوه و خامه ای و کیک هائی که روکش شکلاتی دارند مناسب نیست. برای ۵ تا ۴۰ دقیقه منتظر شوید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 19 2014-08-11 2:37:52

استفاده از ویژگی های نرم کردن/آب کردن

ویژگی های **نرم کردن/آب کردن** ۴ زمان آشپزی از قبل برنامه ریزی شده را ارائه می کنند. لزومی ندارد که مدت آشپزی یا میزان نیرو را تنظیم کنید.

ابتدا غذا را در مرکز صفحه گردان قرار داده و دریچه را ببندید.

Soften/ Melt	۱. نوع غذائی که می پزید را با فشردن دکمه **Soften/Melt** (**نرم کردن/آب کردن**) برای یکبار یا بیشتر انتخاب کنید. (به جدول نرم کردن/آب کردن مراجعه کنید).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. برای انتخاب اندازه وعده دلخواه دکمه **عدد 1** یا **2** را فشار دهید. (به جدول نرم کردن/آب کردن مراجعه کنید).
START	۳. دکمه **START** (**شروع**) را فشار دهید. **نتیجه:** آشپزی شروع می شود. هنگامیکه تمام شد. ۱) فر ۴ بار بیپ می کند. ۲) سیگنال یادآوری خاتمه ۱ بار (یکبار در دقیقه) صدای بیپ خواهد کرد. ۳) ساعت کنونی دوباره نمایان می شود.

فقط از ظروفی استفاده کنید که در مقابل مایکروویو ایمن هستند.

جدول زیر نمایشگر برنامه ها، مقادیر و دستورالعمل های مناسب برای برنامه های **نرم کردن/آب کردن** می باشد. این برنامه ها فقط با انرژی مایکروویو کار می کنند.

کد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
1 **آب کردن کره**	۱ وعده (۵۰ گرم) ۲ وعده (۱۰۰ گرم)	کره را به ۳ یا ۴ قطعه بریده و آنها را در یک کاسه کوچک شیشه ای قرار دهید. بصورت درباز آب کنید. پس از آشپزی هم بزنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
2 **آب کردن شکلات تیره**	۱ وعده (۵۰ گرم) ۲ وعده (۱۰۰ گرم)	شکلات تیره را رنده کرده و در یک کاسه شیشه ای کوچک قرار دهید. بصورت درباز آب کنید. پس از آب شدن هم بزنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
3 **آب کردن شکر**	۱ وعده (۲۵ گرم) ۲ وعده (۵۰ گرم)	شکر را در یک کاسه کوچک شیشه ای قرار دهید. برای ۲۵ گرم ۱۰ میلی لیتر و برای ۵۰ گرم ۲۰ میلی لیتر آب اضافه کنید. بصورت درباز آب کنید. با دقت و احتیاط بیرون بیاورید. از دستکش فر استفاده کنید! از قاشق یا چنگال استفاده کرده و تزیینات کاراملی را روی کاغذ آشپزی بریزید. بگذارید برای ۱۰ دقیقه بماند تا خشک شود و سپس از کاغذ بردارید.
4 **نرم کردن کره**	۱ وعده (۵۰ گرم) ۲ وعده (۱۰۰ گرم)	کره را به ۳ یا ۴ قطعه بریده و آنها را در یک کاسه کوچک شیشه ای قرار دهید. بصورت روباز نرم کنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 20 2014-08-11 2:37:52

استفاده از ویژگی های اسنک

ویژگی های **اسنک**، ۶ مدت آشپزی از قبل برنامه ریزی شده را ارائه می کنند.
لزومی ندارد که زمان آشپزی یا میزان نیرو را تنظیم کنید.

ابتدا غذا را در مرکز صفحه گردان قرار داده و دریچه را ببندید.

Snack	۱. نوع غذائی که می پزید را با فشردن دکمه **Snack (اسنک)** برای یکبار یا بیشتر انتخاب کنید. (به جدول اسنک مراجعه کنید).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. برای انتخاب اندازه وعده دلخواه دکمه **رقمی 1، 2 یا 3** را فشار دهید. (به جدول اسنک مراجعه کنید).
START	۳. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** آشپزی شروع می شود. هنگامیکه تمام شد. ۱) فر ۴ بار بیپ می کند. ۲) سیگنال یادآوری خاتمه ۱ بار (یکبار در دقیقه) صدای بیپ خواهد کرد. ۳) ساعت کنونی دوباره نمایان می شود.

جدول زیر برنامه های گرم کردن دوباره خودکار **اسنک**، مقادیر و دستورات مربوطه گوناگون را نشان می دهد. این برنامه ها فقط با انرژی مایکروویو کار می کنند.

کد/خوراک	اندازه خوراک	دستورالعمل ها
1 **بیکن**	۱ وعده (۲ برش) ۲ وعده (۴ برش) ۳ وعده (۶ برش)	برش های تازه بیکن را از قصابی، فروشگاه مواد غذایی یا سوپرمارکت تهیه کنید. روی حوله کاغذی جاذب در یک بشقاب مناسب برای مایکروویو یا ظرف پیرکس قرار داده و با یک حوله کاغذی دیگر پوشانده و بپزید. سرو کنید.
2 **بال های مرغ یخ زده**	۱ وعده (۶ تا ۷ اونس) ۲ وعده (۸ تا ۹ اونس)	یک حوله کاغذی روی بشقاب قرار داده و بال ها را مرتب بصورت دایره ای روی حوله کاغذی بچینید. روی آنرا نپوشانید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
3 **کتلت های یخ زده مرغ**	۱ وعده (۴ تا ۵ اونس) ۲ وعده (۶ تا ۷ اونس)	یک حوله کاغذی روی بشقاب قرار داده و کتلت ها را مرتب بصورت دایره ای روی حوله کاغذی بچینید. روی آنرا نپوشانید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
4 **سیب زمینی سرخ کرده**	۱ وعده (۴ تا ۵ اونس) ۲ وعده (۶ تا ۷ اونس)	دو حوله کاغذی روی یک بشقاب مناسب برای مایکروویو قرار داده و سیب زمینی ها را بدون اینکه روی هم بیافتند روی حوله ها قرار دهید. بعد از سیب زمینی سرخ کرده را از فر خارج کردید با حوله های کاغذی روغن آنها را بگیرید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
5 **باریکه های پنیر**	۱ وعده (۵ تا ۶ عدد) ۲ وعده (۷ تا ۱۰ عدد)	باریکه های پنیر را مرتب بصورت دایره ای روی یک بشقاب قرار دهید. روی آنرا نپوشانید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.
6 **ناچو**	۱ وعده	ناچوها را بدون اینکه روی هم بیافتند روی یک بشقاب قرار دهید. بصورت یکنواخت پنیر روی آنها بپاشید. **محتویات:** ۲ فنجان چیپس تورتیا ۱/۴ فنجان پنیر رنده شده

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 21 2014-08-11 2:37:52

کباب کردن

کباب پز به شما امکان می دهد تا غذا را بدون استفاده از مایکروویو، بطور سریع گرم و برشته کنید.

- همیشه هنگام دست زدن به ظروف داخل فر از دستکش فر استفاده کنید، چون بسیار داغ خواهند بود.
- اگر از صفحه میله ای بالا استفاده کنید، نتیجه آشپزی و کباب کردن بهتر خواهد بود.

	۱. دریچه را باز کرده و غذا را روی صفحه قرار داده و سپس دریچه را ببندید.
Grill	۲. دکمه **Grill (کباب پز)** را فشار دهید. **نتیجه:** نشانه های زیر نمایش داده می شوند: (حالت کباب پز) • می توانید دمای کباب پز را تنظیم کنید.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۳. زمان آشپزی را با فشار دادن دکمه **رقمی** تنظیم کنید. • حداکثر مدت کباب پزی ۶۰ دقیقه می باشد.
START	۴. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** کباب کردن شروع می شود. • هنگامیکه آشپزی خاتمه پیدا کرد، فر صدای بیپ کرده و "End" (خاتمه) ۴ بار چشمک می زند. سپس فر یکبار در دقیقه بیپ خواهد کرد.

ترکیب مایکروویو و کباب پز

می توانید برای آشپزی سریع و در آن واحد برشته کردن، از آشپزی ترکیبی با مایکروویو و کباب پز نیز استفاده کنید.

همیشه از ظروف خوراکپزی که برای مایکروویو و فر مناسب هستند استفاده کنید. ظروف شیشه ای یا سرامیک ایده آل هستند چون به اشعات مایکروویو امکان می دهند که به طور یکدست به غذا رسوخ کنند.

همیشه هنگام دست زدن به ظروف داخل فر از دستکش فر استفاده کنید، چون بسیار داغ خواهند بود. می توانید با استفاده از صفحه میله ای بالا، نتیجه آشپزی و کباب کردن را بهبود دهید.

دریچه را باز کنید. غذا را روی صفحه میله ای قرار دهید که برای خوراکی که می پزید مناسب تر است. صفحه میله ای را روی صفحه گردان قرار دهید. دریچه را ببندید.

Combi	۱. دکمه **Combi (ترکیبی)** را فشار دهید. **نتیجه:** نشانه های زیر نمایش داده می شوند: (حالت ترکیب مایکروویو و کباب پز)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. زمان آشپزی را با فشار دادن دکمه **رقمی** تنظیم کنید. • حداکثر مدت آشپزی ۶۰ دقیقه می باشد.
START	۳. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** • آشپزی ترکیبی شروع می شود. • هنگامیکه آشپزی خاتمه پیدا کرد، فر صدای بیپ کرده و "End" (خاتمه) ۴ بار چشمک می زند. سپس فر یکبار در دقیقه بیپ خواهد کرد.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 22 2014-08-11 2:37:53

استفاده از ویژگی های تایمر آشپزخانه

با دکمه **Kitchen Timer (تایمر آشپزخانه)** می توانید از ویژگی تایمر استفاده کنید.

Kitchen Timer	۱. دکمه **Kitchen Timer (تایمر آشپزخانه)** را فشار دهید.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. زمان آشپزخانه را با فشار دادن دکمه **عدد** تنظیم کنید.
START	۳. برای شروع ویژگی تایمر آشپزخانه دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. **نتیجه:** نمایشگر شمارش معکوس خواهد کرد و وقتی زمان سپری شد صدای بیپ شنیده می شود.

اگر از تایمر آشپزخانه استفاده کنید مایکروویو روشن نخواهد شد.

استفاده از ویژگی های قفل کودک

فر مایکروویو شما مجهز به برنامه **قفل کودک** می باشد که به فر امکان می دهد قفل شود تا کودکان و اشخاصی که با آن آشنائی ندارند نتوانند آنرا به طور اتفاقی راه بیاندازند.

STOP CANCEL	۱. دکمه **STOP/CANCEL (توقف/لغو)** را برای ۳ ثانیه فشار دهید. **نتیجه:** • فر قفل است (عملکردی را نمی توان انتخاب کرد). • در صورت فشار دادن هریک از دکمه ها "Loc" در نمایشگر دیده خواهد شد.
STOP CANCEL	۲. برای باز کردن قفل فر دکمه **STOP/CANCEL (توقف/لغو)** را دوباره برای ۳ ثانیه فشار دهید. **نتیجه:** می توان از فر به صورت عادی استفاده کرد.

خاموش کردن بیپر

هر وقت که خواستید می توانید بیپر را خاموش کنید.

Sound	۱. دکمه **Sound (صدا)** را فشار دهید.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	۲. دکمه **عدد 1 یا 2** را فشار دهید. 1: صدا روشن و "ON" (روشن) در نمایشگر دیده خواهد شد. 2: صدا خاموش و "OFF" (خاموش) در نمایشگر دیده خواهد شد.
START	۳. دکمه **START (شروع)** را فشار دهید. صفحه نمایش به ساعت روز باز می گردد. **نتیجه:** • هنگامی که بیپ روشن است: فر با بیپر روشن کار می کند. • هنگامی که بیپ خاموش است: فر هر بار که یک دکمه را فشار می دهید بیپ نمی کند.

استفاده از ویژگی های بوگیری

از این ویژگی بعد از آشپزی خوراک بودار استفاده کنید یا هنگامیکه مقدار زیادی دود در داخل فر وجود دارد. ابتدا داخل فر را تمیز کنید.

Deodorisation	دکمه **Deodorisation (بوزدایی)** را بعد از خاتمه تمیز کردن فشار دهید. به محض اینکه دکمه **Deodorisation (بوزدایی)** را فشار می دهید. عملکرد به طور خودکار شروع خواهد شد. هنگامیکه تمام شد. فر چهار بار بیپ می کند.

برای بوزدایی مدت ۵ دقیقه منظور شده است. هربار که دکمه **30s+ (+۳۰ ثانیه)** فشار داده می شود به میزان ۳۰ ثانیه افزایش پیدا می کند.

حداکثر مدت بوزدایی ۱۵ دقیقه می باشد.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 23 2014-08-11 2:37:53

راهنمای ظرف خوراکپزی

برای پختن غذا در فر مایکروویو، اشعات مایکروویو بایستی بدون اینکه توسط ظرف استفاده شده منعکس یا جذب شوند، بتوانند به غذا رسوخ کنند. بنابراین بایستی در انتخاب ظرف خوراکپزی مراقب بود. اگر علامت روی ظرف نشان می دهد که برای مایکروویو مناسب است، لازم نیست نگران باشید. جدول زیر انواع گوناگون ظرف خوراکپزی و اینکه آیا و چگونه بایستی در فر مایکروویو استفاده شوند را ذکر می کند.

ظرف خوراکپزی	مناسب برای مایکروویو	نظرات
ورقه آلومینیمی	✓ ✗	می توان به اندازه های کوچک برای محافظت از زیاد پخته شدن بعضی قسمت ها استفاده کرد. اگر ورقه زیاد به دیواره فر نزدیک باشد یا از ورقه زیادی استفاده شود ممکن است موجب قوس برقی شود.
بشقاب کراست	✓	برای بیش از ۸ دقیقه پیش گرم نکنید.
ظروف چینی و سفالی	✓	ظروف چینی، سفالی، لعاب دار و چینی استخوانی معمولاً مناسب بوده مگراینکه با لبه فلزی تزئین شده باشند.
ظروف یکبار مصرف مقوای پلی استر	✓	برخی خوراک های یخ زده در این ظروف بسته بندی می شوند.
بسته بندی خوراک سریع (فست فود)		
• فنجان های پلی استیرن	✓	می توان برای گرم کردن غذا استفاده کرد. زیاد گرم کردن ممکن است موجب آب شدن پلی استیرن شود.
• کیسه کاغذی یا روزنامه	✗	ممکن است آتش بگیرند.
• کاغذ بازیابی یا تزئینات فلزی	✗	ممکن است موجب قوس برقی شوند.
ظروف شیشه ای		
• ظرف از فر به سر میز	✓	می توان استفاده کرد، مگر اینکه تزئینات فلزی داشته باشند.
• ظروف شیشه ای ظریف	✓	می توان برای گرم کردن غذا یا مایعات استفاده کرد. شیشه ظریف اگر به طور ناگهانی گرم شود ممکن است بشکند یا ترک بردارد.

ظرف خوراکپزی	مناسب برای مایکروویو	نظرات
• ظرف شیشه ای	✓	بایستی درپوش را برداشت. فقط برای گرم کردن مناسب است.
فلز		
• ظروف	✗	ممکن است موجب قوس برقی یا آتشسوزی شوند.
• گره های فلزی کیسه فریزر	✗	
کاغذ		
• بشقاب، فنجان، دستمال سفره و کاغذ آشپزخانه	✓	برای مدت های کوتاه آشپزی و گرم کردن. همچنین برای جذب رطوبت اضافی.
• کاغذ بازیابی شده	✗	ممکن است موجب قوس برقی شوند.
پلاستیک		
• محفظه ها	✓	مخصوصاً اگر ترموپلاستیک مقاوم در مقابل گرما باشند. برخی پلاستیک های دیگر ممکن است تاب بردارند یا تغییر رنگ دهند. از پلاستیک ملامین استفاده نکنید.
• ورقه چسبان	✓	می توان برای حفظ رطوبت استفاده کرد. نباید با غذا تماس پیدا کند. هنگام برداشت لایه مراقب باشید چون بخار داغ خارج خواهد شد.
• کیسه های فریزر	✗ ✓	حتی اگر قابل جوشیدن یا برای فر مقاوم باشند. نبایستی کیپ باشند. در صورت لزوم با چنگال سوراخ کنید.
کاغذ مومی یا مقاوم در برابر چربی	✓	می توان برای حفظ رطوبت و جلوگیری از پاشیده شدن استفاده کرد.

✓ : **توصیه شده** ✗✓ : **مراقب باشید** ✗ : **غیرایمن**

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 24 2014-08-11 2:37:53

راهنمای آشپزی

مایکروویو

انرژی مایکروویو در واقع به غذا نفوذ کرده، توسط آب، چربی و محتوای قندی آن جذب می شود.
امواج مایکروویو موجب حرکت سریع مولکول های غذا می شوند. حرکت سریع این مولکول ها اصطکاک ایجاد کرده و موجب گرم و پخته شدن غذا می شوند.

آشپزی

ظرف خوراکپزی برای آشپزی با مایکروویو:
ظرف خوراکپزی بایستی به انرژی مایکروو امکان دهد تا برای حداکثر کارآئی از آن عبور کند. اشعه مایکروویو توسط فلزات از قبیل فولاد ضدزنگ، آلومینیم و مس منعکس می شود ولی می تواند به سرامیک، شیشه، چینی و پلاستیک به اضافه کاغذ و چوب نفوذ کند. بنابراین هرگز نبایستی غذا را در محفظه های فلزی پخت.

غذا مناسب برای آشپزی با مایکروویو:
بسیاری انواع غذا برای آشپزی با مایکروویو مناسب هستند. از قبیل سبزیجات تازه یا یخ زده، میوه، پاستا، برنج، غلات، بقولات، ماهی و گوشت. سُس، کاستارد، سوپ، پودینگ بخارپز، کنسرو و چات نی را نیز می توان در فر مایکروویو پخت. به طور کلی، آشپزی با مایکروویو برای هرنوع غذائی که معمولاً روی اجاق آماده می شود مناسب است. برای مثال کره یا شکلات آب شده (به فصل نکات، روش ها و راهنمائی ها مراجعه نمائید).

پوشاندن در حین آشپزی
پوشاندن غذا در حین آشپزی بسیار اهمیت دارد چون آب تبخیر شده به صورت بخار جمع شده و به روند آشپزی کمک می کند. غذا را می توان به روش های مختلف پوشاند. برای مثال با بشقاب سرامیک، سرپوش پلاستیکی یا لایه چسبنده مناسب مایکروویو.

مدت انتظار
پس از اینکه آشپزی تمام شد، مدت باقی ماندن غذا اهمیت دارد چون به دما امکان می دهد تا در سرتاسر خوراک یکسان شود.

راهنمای آشپزی برای سبزیجات یخ زده

از یک کاسه پیرکس شیشه ای مناسب با درپوش استفاده کنید. برای حداقل مدت به صورت پوشیده بپزید - به جدول مراجعه شود. به پختن ادامه دهید تا نتیجه مورد نظر کسب شود.
دوبار در طول آشپزی و یک بار بعد از آشپزی هم بزنید. بعد از آشپزی نمک، ادویه جات گیاهی یا کره اضافه کنید. در طول مدت باقی ماندن بپوشانید.

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
اسفناج	۱۵۰ گرم	٪ ۶۰	۶-۵
	دستورالعمل ها ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب سرد اضافه کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
براکلی	۳۰۰ گرم	٪ ۶۰	۹-۸
	دستورالعمل ها ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب سرد اضافه کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
نخود	۳۰۰ گرم	٪ ۶۰	۸-۷
	دستورالعمل ها ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب سرد اضافه کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
لوبیای سبز	۳۰۰ گرم	٪ ۶۰	۸/۵-۷/۵
	دستورالعمل ها ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب سرد اضافه کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
سبزیجات مخلوط (هویج/نخود/ذرت)	۳۰۰ گرم	٪ ۶۰	۸-۷
	دستورالعمل ها ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب سرد اضافه کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
سبزیجات مخلوط (سبک چینی)	۳۰۰ گرم	٪ ۶۰	۸/۵-۷/۵
	دستورالعمل ها ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب سرد اضافه کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 25 2014-08-11 2:37:54

راهنمای آشپزی برای سبزیجات تازه

از یک کاسه پیرکس شیشه ای مناسب با درپوش استفاده کنید.
۳۰ تا ۴۵ میلی لیتر (۲ تا ۳ قاشق غذاخوری) برای هر ۲۵۰ گرم. آب اضافه کرده مگراینکه مقدار آب دیگری توصیه شده باشد - به جدول مراجعه کنید. برای حداقل مدت به صورت پوشیده بپزید - به جدول مراجعه شود. به پختن ادامه دهید تا نتیجه مورد نظر کسب شود. در طول آشپزی و بعد از آن یکبار هم بزنید.
بعد از آشپزی نمک، ادویه جات گیاهی یا کره اضافه کنید. به مدت ۳ دقیقه در حین مدت قرار دادن بپوشانید.

راهنمایی : سبزیجات تازه را به قطعات یکسان ببرید.
هرچه قطعات کوچک تر باشند، سریع تر پخته خواهند شد.

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
براکلی	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	٪ ۱۰۰	۵-۴ ۸-۷
	دستورالعمل ها گلچه های هم اندازه را آماده کنید. ساقه ها را به سمت مرکز قرار دهید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
کلم بروکسل	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۶/۵-۶
	دستورالعمل ها ۶۰ تا ۷۵ میلی لیتر (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری) آب اضافه کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
هویج	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۵-۴/۵
	دستورالعمل ها هویج ها را به قاچ های هم اندازه ببرید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
گل کلم	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	٪ ۱۰۰	۵/۵-۵ ۸/۵-۷/۵
	دستورالعمل ها گلچه های هم اندازه را آماده کنید. گلچه های بزرگ را نصف کنید. ساقه ها را به سمت مرکز قرار دهید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
کدو سبز	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۴/۵-۴
	دستورالعمل ها کدو سبز را قاچ کنید. ۳۰ میلی لیتر (۲ قاشق غذاخوری) آب یا قدری کره اضافه کنید. آنقدر بپزید تا قدری نرم شود. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
بادمجان	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۴-۳/۵
	دستورالعمل ها بادمجان ها را به قاچ های کوچک بریده و روی آنها ۱ قاشق غذاخوری آب لیموترش بپاشید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
تره فرنگی	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۴/۵-۴
	دستورالعمل ها تره فرنگی ها را به قطعات ضخیم ببرید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
قارچ	۱۲۵ گرم ۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۲-۱/۵ ۳-۲/۵
	دستورالعمل ها قارچ کوچک کامل یا قارچ خرد شده را آماده کنید. آب اضافه نکنید. روی آن آب لیموترش بپاشید. نمک و فلفل بزنید. آب آنرا قبل از مصرف تخلیه کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
پیاز	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۵/۵-۵
	دستورالعمل ها پیازها را قاچ کنید یا از وسط ببرید. تنها ۱۵ میلی لیتر (۱ قاشق غذاخوری) آب اضافه کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
فلفل	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۵-۴/۵
	دستورالعمل ها فلفل را به قطعات ریز خرد کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
سیب زمینی	۲۵۰ گرم ۵۰۰ گرم	٪ ۱۰۰	۵-۴ ۸-۷
	دستورالعمل ها سیب زمینی های پوست کننده را وزن کرده و آنها را به قطعات هم اندازه نصف یا چهار قسمت کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		
شلغم کلم	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۶-۵/۵
	دستورالعمل ها شلغم کلم را به قطعات مکعب شکل کوچک خرد کنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.		

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 26 2014-08-11 2:37:54

راهنمای آشپزی برای برخ و پاستا

برخ: از یک کاسه پیرکس شیشه ای بزرگ با درپوش استفاده کنید - حجم برخ در حین آشپزی دو برابر می شود. با سرپوش بپزید. پس از اینکه مدت آشپزی تمام شد. قبل از مدت قرار دادن هم زده و نمک یا ادویه جات گیاهی و کره اضافه نمائید.
نکته: ممکن است که برخ بعد از خاتمه مدت آشپزی همه آب را جذب نکرده باشد.

پاستا: از یک کاسه پیرکس شیشه ای بزرگ استفاده کنید. آب جوشان و کمی نمک اضافه کرده و خوب هم بزنید. به صورت سرباز بپزید. گهگاه در طول آشپزی و بعد از آن هم بزنید. در طول مدت قرار دادن پوشانده و آب را بعد از آن تخلیه کنید.

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
برخ سفید (جوش پز)	۲۵۰ گرم ۳۷۵ گرم	٪ ۱۰۰	۱۶-۱۵ ۱۸/۵-۱۷/۵
	دستورالعمل ها ۵۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید. (۲۵۰ گرم)، ۷۵۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید. (۳۷۵ گرم) برای ۵ دقیقه منتظر شوید.		
برخ قهوه ای (جوش پز)	۲۵۰ گرم ۳۷۵ گرم	٪ ۱۰۰	۲۱-۲۰ ۲۳-۲۲
	دستورالعمل ها ۵۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید. (۲۵۰ گرم)، ۷۵۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید. (۳۷۵ گرم) برای ۵ دقیقه منتظر شوید.		
برخ مخلوط (برخ + برخ وحشی)	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۱۷-۱۶
	دستورالعمل ها ۵۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید. برای ۵ دقیقه منتظر شوید.		
ذرت مخلوط (برخ + غلات)	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۱۸-۱۷
	دستورالعمل ها ۴۰۰ میلی لیتر آب سرد اضافه کنید. برای ۵ دقیقه منتظر شوید.		
پاستا	۲۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۱۱-۱۰
	دستورالعمل ها ۱۰۰۰ میلی لیتر آب داغ اضافه کنید. برای ۵ دقیقه منتظر شوید.		

دوباره گرم کردن

فر مایکروویو در مدت بسیار کوتاه تری از مدتی که فرهای متعارف معمولاً صرف می کنند. غذا را دوباره گرم خواهد کرد. از سطوح نیرو و مدت های دوباره گرم کردن در جدول زیر به عنوان رهنمود استفاده کنید.
مدت های درج شده در این جدول مایعات با دمای داخل اتاق در حدود ۱۸۰ تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا غذای سرد شده با دمای در حدود ۵۰ تا ۷۰ درجه سانتی گراد را مورد ملاحظه قرار می دهند.

ترتیب دادن و پوشاندن

از دوباره گرم کردن اقلام بزرگ از قبیل شقه گوشت پرهیز کنید - معمولاً قبل از اینکه مرکز آنها کاملاً داغ شود، زیادی پخته شده و خشک می شوند. دوباره گرم کردن قطعات کوچک بیشتر موفقیت آمیز خواهد بود.

سطوح نیرو و هم زدن

برخی خوراک ها را می توان با نیروی ۱۰۰ ٪ (زیاد) دوباره گرم کرد در حالیکه خوراک های دیگر باید با استفاده از ۶۰ ٪ (نیم جوش)، ۵۰ ٪ (متوسط) یا حتی ۳۰ ٪ (پایین) گرم شوند.
از جداول برای راهنمائی استفاده کنید. به طور کلی، اگر غذا ترد و شکننده باشد. به مقدار زیاد باشد یا اگر احتمال می رود که بسیار سریع گرم شود (برای مثال پای گوشت خرد شده)، بهتر است که غذا را با استفاده از سطح پائین تری از نیرو گرم کنید. غذا را برای کسب بهترین نتیجه در حین دوباره گرم کردن خوب هم بزنید یا وارونه کنید. در صورت امکان، قبل از سرو کردن دوباره هم بزنید.
هنگام گرم کردن مایعات و غذاهای کودک مخصوصاً مراقب باشید. برای جلوگیری از فوران مایعات در حین جوش آمدن و احتمال سوختگی پوست، قبل، در حین و بعد از گرم کردن هم بزنید. آنها را در طول مدت قرار دادن در مایکروویو نگه دارید. توصیه می کنیم که یک قاشق پلاستیکی یا قلم شیشه ای را در مایعات قرار دهید. از زیاد گرم کردن (و در نتیجه هدر رفتن) غذا اجتناب کنید.
بهتر است که مدت آشپزی را دست کم گرفته و در صورت لزوم به وقت گرم کردن بیافزائید.

مدت های گرم کردن و انتظار

هنگامیکه غذا را برای اولین بار دوباره گرم می کنید. بهتر است که برای مراجعه در آینده، مدتی که طول کشید را یادداشت کنید. همیشه مطمئن شوید که غذای دوباره گرم شده در همه نقاط کاملاً داغ باشد. اجازه بدهید که غذا بعد از گرم کردن برای مدت کوتاهی باقی بماند تا دما در همه نقاط یکسان شود.
مدت انتظار توصیه شده بعد از دوباره گرم کردن ۲ تا ۴ دقیقه می باشد. مگر اینکه مدت دیگری در جدول توصیه شده باشد. هنگام گرم کردن مایعات و غذای کودک مخصوصاً مراقب باشید. به فصل مربوط به احتیاط های ایمنی نیز مراجعه نمائید.

دوباره گرم کردن مایعات

همیشه حداقل ۲۰ ثانیه بعد از اینکه فر خاموش شد برای مدت انتظار وقت بگذارید تا دما در همه نقاط یکسان شود. در صورت لزوم در حین گرم کردن هم بزنید و همیشه بعد از گرم کردن هم بزنید.
برای جلوگیری از فوران در حین جوش آمدن و سوختگی پوست، بایستی یک قاشق یا قلم شیشه ای را در نوشیدنی ها قرار داده و قبل، در حین و بعد از گرم کردن هم بزنید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 27 2014-08-11 2:37:54

دوباره گرم کردن غذای کودک

غذای کودک:

در یک بشقاب سرامیک عمیق خالی کنید. روی آن یک در پلاستیکی قرار دهید. پس از دوباره گرم کردن خوب هم بزنید! قبل از مصرف بگذارید برای ۲ تا ۳ دقیقه باقی بماند. دوباره هم زده و دما را کنترل کنید.
دمای توصیه شده برای مصرف: بین ۳۰ و ۴۰ درجه سانتی گراد

شیر کودک:

شیر را در یک بطری شیشه ای ضدعفونی شده بریزید. به طور درباز دوباره گرم کنید. هرگز بطری کودک را در حالیکه پستانک روی سر آن است گرم نکنید چون بطری در صورت زیاد گرم شدن ممکن است منفجر شود. قبل از مدت انتظار و دوباره قبل از مصرف خوب تکان دهید. همیشه دمای شیر یا غذای کودک را قبل از اینکه به کودک بدهید. دقیقاً کنترل کنید. دمای توصیه شده برای مصرف: حدود ۳۷ درجه سانتی گراد

نکته:

غذای کودک قبل از مصرف مخصوصاً به کنترل نیاز دارد تا از سوختگی جلوگیری شود.
از میزان نیرو و مدت درج شده در جدول بعدی به عنوان رهنمودهای دوباره گرم کردن استفاده کنید.

دوباره گرم کردن مایعات و غذا

از میزان نیرو و مدت درج شده در این جدول به عنوان رهنمودهای دوباره گرم کردن استفاده کنید.

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
نوشیدنی ها (قهوه، چای و آب)	۱۵۰ میلی لیتر (۱ فنجان) ۳۰۰ میلی لیتر (۲ فنجان) ۴۵۰ میلی لیتر (۳ فنجان) ۶۰۰ میلی لیتر (۴ فنجان)	٪ ۱۰۰	۱/۵-۱ ۲/۵-۲ ۳/۵-۳ ۴-۳/۵
دستورالعمل ها توی فنجان ها ریخته و به طور درباز گرم کنید. ۱ فنجان در وسط، ۲ فنجان در دو سمت مقابل، ۳ فنجان به صورت دایره. در طی مدت انتظار بگذارید در مایکروویو باقی بمانند و خوب هم بزنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه منتظر شوید.			
سوپ (سرد شده)	۲۵۰ گرم ۳۵۰ گرم ۴۵۰ گرم ۵۵۰ گرم	٪ ۱۰۰	۳-۲/۵ ۳/۵-۳ ۴-۳/۵ ۵-۴/۵
دستورالعمل ها در بشقات سرامیک عمیق یا کاسه سرامیک عمیق بریزید. روی آن یک در پلاستیکی قرار دهید. پس از دوباره گرم کردن خوب هم بزنید. قبل از مصرف دوباره هم بزنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.			

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
تاس کباب (سرد شده)	۳۵۰ گرم	٪ ۶۰	۵/۵-۴/۵
دستورالعمل ها تاس کباب را در بشقاب سرامیک عمیق قرار دهید. روی آن یک در پلاستیکی قرار دهید. در حین دوباره گرم شدن و قبل از انتظار و مصرف گهگاه هم بزنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.			
پاستا با سُس (سرد شده)	۳۵۰ گرم	٪ ۶۰	۴/۵-۳/۵
دستورالعمل ها پاستا (برای مثال اسپاگتی یا رشته فرنگی تخم مرغ) را در بشقاب سرامیک مسطح قرار دهید. با ورقه چسبنده مایکروویو بپوشانید. قبل از مصرف هم بزنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.			
پاستای توپر با سُس (سرد شده)	۳۵۰ گرم	٪ ۶۰	۵-۴
دستورالعمل ها پاستای پرشده (برای مثال راویولی، تورتلینی) را در بشقاب سرامیک مسطح قرار دهید. روی آن یک در پلاستیکی قرار دهید. در حین دوباره گرم شدن و قبل از انتظار و مصرف گهگاه هم بزنید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.			
خوراک با ظرف (سرد شده)	۳۵۰ گرم ۴۵۰ گرم	٪ ۶۰	۶-۴ ۷-۵
دستورالعمل ها غذای متشکل از ۲ تا ۳ جزء سرد شده را روی ظرف سرامیک قرار دهید. با ورقه چسبنده مایکروویو بپوشانید. برای ۳ دقیقه منتظر شوید.			
خوراک یخ زده (لازانیا)	۴۰۰ گرم	٪ ۵۰	۱۷/۵-۱۶/۵
دستورالعمل ها لایه پلاستیکی خوراک آماده یخ زده را سوراخ کرده و آنرا روی صفحه گردان بگذارید. برای ۳ تا ۴ دقیقه منتظر شوید.			

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 28 2014-08-11 2:37:54

دوباره گرم کردن غذا و شیر کودک

از میزان نیرو و مدت درج شده در این جدول به عنوان رهنمودهای دوباره گرم کردن استفاده کنید.

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان
غذای کودک (سبزیجات + گوشت)	۱۹۰ گرم	٪ ۶۰	۳۰ ثانیه
	دستورالعمل ها در یک بشقاب سرامیک عمیق خالی کنید. به صورت پوشیده بپزید. پس از آشپزی هم بزنید. قبل از مصرف، خوب هم بزنید و دما را با دقت کنترل کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
آش کودک (غلات + شیر + میوه)	۱۹۰ گرم	٪ ۶۰	۲۰ ثانیه
	دستورالعمل ها در یک بشقاب سرامیک عمیق خالی کنید. به صورت پوشیده بپزید. پس از آشپزی هم بزنید. قبل از مصرف، خوب هم بزنید و دما را با دقت کنترل کنید. برای ۲ تا ۳ دقیقه منتظر شوید.		
شیر کودک	۱۰۰ میلی لیتر	٪ ۳۰	۳۰ تا ۴۰ ثانیه
	۲۰۰ میلی لیتر		۱ دقیقه تا ۱ دقیقه و ۱۰ ثانیه
	دستورالعمل ها خوب هم بزنید یا تکان دهید و در بطری شیشه ای ضدعفونی شده بریزید. در وسط صفحه گردان قرار دهید. به صورت درباز بپزید. خوب تکان داده و برای حداقل ۳ دقیقه منتظر شوید. قبل از مصرف، خوب تکان داده و دما را با دقت کنترل کنید.		

یخ زدائی

مایکروویو کردن روش ایده آلی برای یخ زدائی غذای منجمد است. اشعه های مایکروویو به طور ملایم غذای منجمد را در مدت کوتاهی یخ زدائی می کنند. این موضوع می تواند مزیت خوبی باشد اگر مهمان های غیرمنتظره پیدایشان شود.

مرغ یخ زده بایستی قبل از آشپزی به طور کامل یخ زدائی شود. هرگونه گره فلزی را جدا کرده و آنرا از هرگونه پوشش بیرون بیاورید تا به مایعات آب شده امکان تخلیه داده شود.

غذای منجمد را روی یک ظرف بدون درپوش قرار دهید. آنرا در وسط کار وارونه کرده. هرگونه مایعات را تخلیه کنید و هرگونه دل و جگر و غیره را هرچه زودتر از داخل مرغ خارج کنید.
غذا را گهگاه کنترل کنید تا مطمئن شوید که زیادی گرم نباشد.
اگر بخش های کوچک و نازک تر غذای یخ زده شروع به گرم شدن می کنند. می توان آنها را با پیچاندن نوارهای کوچک ورقه آلومینمی به دورشان در طول یخ زدائی، پوشانید.

اگر مرغ در سطح بیرونی شروع به گرم شدن می کند. آب کردن یخ را متوقف کرده وقبل از ادامه اجازه بدهید که برای ۲۰ دقیقه باقی بماند.
ماهی، گوشت و مرغ را بگذارید باقی بمانند تا یخ زدائی کامل شود. مدت انتظار برای یخ زدائی کامل بستگی به مقداری که یخ زدائی می شود متفاوت خواهد بود. لطفاً به جدول زیر مراجعه نمائید.

راهنمایی: غذای مسطح بهتر از ضخیم یخ زدائی می شوند و مقادیر کوچک تر به وقت کمتری از مقادیر بزرگتر نیاز دارند. این راهنمائی را در هنگام منجمد کردن و یخ زدائی غذا فراموش نکنید.

برای یخ زدائی غذای یخ زده با دمای در حدود -۱۸ تا -۲۰ درجه سانتی گراد، از جدول زیر به عنوان راهنما استفاده کنید.

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
گوشت			
گوشت خردکرده	۲۵۰ گرم	٪ ۲۰	۷-۶
	۵۰۰ گرم		۱۲-۹
استیک خوک	۲۵۰ گرم	٪ ۲۰	۷-۵
	دستورالعمل ها گوشت را روی صفحه گردان بگذارید. لبه های نازکتر را با ورقه آلومینیمی بپوشانید. در وسط مدت یخ زدایی وارونه کنید! برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه منتظر شوید.		

(ادامه)

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 29 2014-08-11 2:37:54

خوراک	اندازه خوراک	برق	زمان (دقیقه)
طیور			
تکه های مرغ	۵۰۰ گرم (۴ قطعه)	٪ ۴۰	۱۴-۱۵
مرغ درسته	۱۲۰۰ گرم	٪ ۴۰	۳۲-۳۴
دستورالعمل ها ابتدا قطعات مرغ را از سمت پوست و مرغ کامل را از سمت سینه روی بشقاب سرامیک مسطح قرار دهید. قطعات نازکتر مثل بالها و انتها را با ورقه آلومینیمی بپوشانید. در وسط مدت یخ زدایی وارونه کنید! برای ۱۵ تا ۶۰ دقیقه منتظر شوید.			
ماهی			
فیله های ماهی	۲۰۰ گرم	٪ ۴۰	۶-۷
ماهی کامل	۴۰۰ گرم	٪ ۴۰	۱۱-۱۳
دستورالعمل ها ماهی یخ زده را در وسط بشقاب سرامیک مسطح قرار دهید. قطعات نازکتر را در زیر قطعات ضخیم تر مرتب کنید. انتهاهای باریک فیله و دم ماهی کامل را با کاغذ آلومینیمی بپوشانید. در وسط مدت یخ زدایی وارونه کنید! برای ۱۰ تا ۲۵ دقیقه منتظر شوید.			
میوه			
توت ها	۳۰۰ گرم	٪ ۴۰	۶-۷
دستورالعمل ها میوه را به صورت مسطح روی یک ظرف شیشه ای مسطح و گرد (که قطر بزرگی دارد) پخش کنید. برای ۵ تا ۱۰ دقیقه منتظر شوید.			
نان			
رُل های نان	۲ قطعه	٪ ۴۰	۱/۵-۱
(هرکدام حدود ۵۰ گرم)	۴ قطعه		۲/۵-۳
برشته/ساندویچ	۲۵۰ گرم	٪ ۴۰	۴-۴/۵
نان آلمانی	۵۰۰ گرم	٪ ۴۰	۷-۹
(آرد گندم + چاودار)			
دستورالعمل ها رُل ها را به صورت دایره یا نان را به صورت افقی روی کاغذ آشپزخانه در وسط صفحه گردان مرتب کنید. در وسط مدت یخ زدایی وارونه کنید! برای ۵ تا ۲۰ دقیقه منتظر شوید.			

آب کردن عسل متبلور شده

۲۰ گرم عسل متبلور شده را در یک ظرف کوچک شیشه ای عمیق قرار دهید.
با استفاده از ۳۰ ٪ برای ۲۰ تا ۳۰ ثانیه گرم کنید تا عسل آب شود.

آب کردن ژلاتین

ورقه های خشک ژلاتین (۱۰ گرم) را ۵ دقیقه در آب سرد بخوابانید.
ژلاتین تخلیه شده را در کاسه کوچک پیرکس شیشه ای قرار دهید.
برای ۱ دقیقه با حرارت ۳۰ ٪ گرم کنید.
پس از آب شدن هم بزنید.

آشپزی تزئین روی کیک (برای کیک و گتو)

ماده تزئینی فوری (تقریباً ۱۴ گرم) را با ۴۰ گرم شکر و ۴۵۰ میلی لیتر آب سرد مخلوط کنید.
به طور روباز در یک کاسه پیرکس شیشه ای برای ۳/۵ تا ۴/۵ دقیقه و با استفاده از ۹۰ ٪ بپزید تا ماده تزئینی شفاف شود. در حین آشپزی دوبار هم بزنید.

پختن مربا

۶۰۰ گرم میوه (برای مثال انواع توت) را در یک کاسه پیرکس شیشه ای با درپوش به اندازه مناسب قرار دهید. ۳۰۰ گرم شکر را اضافه کرده و خوب هم بزنید.
برای ۱۰ تا ۱۲ دقیقه و با حرارت ۹۰ ٪ به طور در بسته بپزید.
در حین آشپزی چندین بار هم بزنید. به طور مستقیم در ظروف شیشه ای کوچک مخصوص مربا خالی کرده و در شیشه ها را ببندید. برای ۵ دقیقه روی درپوش بایستید.

آشپزی پودینگ/ کاستارد

پودر مخلوط پودینگ با شکر و شیر (۵۰۰ میلی لیتر) را با دنبال کردن دستورالعمل های سازنده مخلوط کرده و خوب هم بزنید. از یک کاسه پیرکس شیشه ای به اندازه مناسب با درپوش استفاده کنید.
برای ۴/۵ تا ۷/۵ دقیقه و با استفاده از ۹۰ ٪ به طور در بسته بپزید.
در حین آشپزی چندین بار خوب هم بزنید.

برشته کردن خلال های بادام

۳۰ گرم خلال بادام را به طور یکدست روی بشقاب سرامیک به اندازه متوسط پخش کنید.
در حین برشته شدن برای ۳/۵ تا ۴/۵ دقیقه و با حرارت ۶۰ ٪ هم بزنید.
بگذارید برای ۲ تا ۳ دقیقه در فر باقی بماند. از دستکش فر در هنگام بیرون آوردن استفاده کنید!

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 30 2014-08-11 2:37:54

رفع اشکالات و کد خطا

حل مشکلات

اگر با هریک از مشکلاتی که در زیر ذکر شده مواجه هستید، راه حل های ارائه شده را امتحان کنید.

این موضوع عادیست.

- تقطیر در داخل فر.
- جریان هوا در اطراف دریچه و جدار خارجی.
- انعکاس نور در اطراف دریچه و جدار خارجی.
- بخار از اطراف دریچه یا هواکش ها خارج می شود.

هنگامیکه دکمه START (شروع) را فشار می دهید، فر شروع به کار نمی کند.

- آیا دریچه کاملاً بسته است؟

غذا اصلاً پخته نشده است.

- آیا تایمر را به طور صحیح تنظیم کرده و/یا دکمه **START (شروع)** را فشرده اید؟
- آیا دریچه بسته است؟
- آیا مدار برقی را زیادی پر کرده اید و موجب سوختن فیوز یا به کار اندازی مدارشکن شده اید؟

غذا یا زیادی پخته شده یا کم پخته شده است.

- آیا مدت پختن مناسب برای نوع غذا تنظیم شده بود؟
- آیا میزان نیروی مناسب انتخاب شده است؟

لامپ کار نمی کند.

- لامپ به دلایل ایمنی نباید شخصاً تعویض شود. لطفاً با نزدیکترین مرکز مجاز مراقبت از مشتریان Samsung تماس گرفته تا ترتیب تعویض لامپ توسط یک تکنسین مجرب داده شود.

فر موجب اختلال با امواج رادیوئی یا تلویزیونی می شود.

- ممکن است قدری اختلال در امواج تلویزیونی یا رادیوئی در هنگام استفاده از فر مشاهده شود. این موضوع عادیست. برای حل این مشکل، فر را به دور از تلویزیون، رادیو و آنتن هوائی نصب کنید.
- اگر اختلال توسط ریزپردازشگر فر شناسائی شود، ممکن است که صفحه نمایش مجدداً تنظیم شود. برای حل این مشکل، دوشاخه برق را کشیده و دوباره متصل کنید. وقت را مجدداً تنظیم کنید.

در داخل فر جرقه و صدای ترقه اتفاق می افتد (قوس برقی).

- آیا از ظرفی استفاده کرده اید که حاشیه فلزی دارد؟
- آیا چنگال یا سایر ادوات فلزی را در داخل فر قرار داده اید؟
- آیا کاغذ آلومینیمی به دیواره های داخلی زیاد نزدیک است؟

دود یا بوی متعفن در هنگام استفاده اولیه.

- این یک وضعیت موقت به خاطر گرم شدن کامپوننت جدید می باشد. دود و بو بعد از ۱۰ دقیقه کار بطور کامل از میان خواهند رفت. برای اینکه بو زودتر از بین برود، می توانید چند برش لیمو یا آب لیمو در داخل فر مایکروویو گذاشته و روشن کنید.

اگر رهنمودهای فوق به شما در حل و فصل مشکل کمک نمی کنند، با مرکز محلی خدمات مشتریان SAMSUNG تماس حاصل نمائید.
لطفاً اطلاعات زیر را آماده کنید؛

- شماره های مدل و سری که معمولاً در پشت فر چاپ شده اند
- جزئیات ضمانت شما
- توصیف واضحی از مشکل

سپس با فروشنده محلی خود یا مرکز خدمات بعد از فروش SAMSUNG تماس حاصل نمائید.

کد خطا

پیام "SE" نشان می دهد.

- کلیدها را تمیز کنید و کنترل کنید که آب روی سطح در اطراف کلید نباشد. فر مایکروویو را خاموش کرده و تنظیمات را دوباره تنظیم کنید.

اگر این موضوع دوباره پیش آمد، با مرکز محلی مراقبت از مشتریان SAMSUNG تماس بگیرید.

برای هر کدی که در بالا ذکر نشده یا راه حل توصیه شده مشکل را حل نکرده، با مرکز محلی مراقبت از مشتریان SAMSUNG تماس بگیرید.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 31 2014-08-11 2:37:54

مشخصات فنی

SAMSUNG همواره تلاش می کند که محصولاتش را بهبود دهد.
بنابراین مشخصات طراحی و این دستورالعمل های کاربر بدون اطلاع قبلی منوط به تغییر می باشند.

مدل	GE0103MB1/GE286
منبع نیرو	۲۳۰ ولت ~ ۵۰ هرتز برق متناوب
مصرف نیرو حداکثر نیرو مایکروویو کباب پز	 ۲۹۰۰ وات ۱۴۰۰ وات ۱۵۰۰ وات
نیروی بازده	۱۰۰ وات / ۹۰۰ وات (IEC-705)
فرکانس استفاده	۲۴۵۰ مگاهرتز
ابعاد (عرض در ارتفاع در عمق) خارج محفظه فر	 ۵۱۷ x ۲۹۷ x ۴۰۰ میلی متر ۳۵۷ x ۲۵۵ x ۳۵۷ میلی متر
حجم	۲۸ لیتر
وزن خالص	 تقریباً ۱۶ کیلوگرم

SAMSUNG

در صورت داشتن هرگونه پرسش یا پیشنهاد

کشور	شماره تماس	وب سایت
U.A.E	800-SAMSUNG (800 - 726 7864)	www.samsung.com/ae/support (English) www.samsung.com/ae_ar/support (Arabic)
OMAN	800-SAMSUNG (800 - 726 7864)	
KUWAIT	183-CALL (183-2255)	
BAHRAIN	8000-GSAM (8000-4726)	
QATAR	800-CALL (800-2255)	
EGYPT	08000-726786 16580	www.samsung.com/eg/support
ALGERIA	021 36 11 00	www.samsung.com/n_africa/support
PAKISTAN	0800-Samsung (72678)	www.samsung.com/pk/support
TUNISIA	80-1000-12	www.samsung.com/n_africa/support
JORDAN	0800-22273 06 5777444	www.samsung.com/Levant/support (English)
SYRIA	18252273	
IRAN	021-8255	www.samsung.com/iran/support
MOROCCO	080 100 22 55	www.samsung.com/n_africa/support
SAUDI ARABIA	920021230	www.samsung.com/sa/support www.samsung.com/sa_en/support (English)
TURKEY	444 77 11	www.samsung.com/tr/support
NIGERIA	0800-726-7864	www.samsung.com/africa_en/support
Ghana	0800-10077 0302-200077	
Cote D'Ivoire	8000 0077	www.samsung.com/africa_fr/support
SENEGAL	800-00-0077	
CAMEROON	7095-0077	
KENYA	0800 545 545	www.samsung.com/support
UGANDA	0800 300 300	
TANZANIA	0685 88 99 00	
RWANDA	9999	
BURUNDI	200	
DRC	499999	
SUDAN	1969	
SOUTH AFRICA	0860 SAMSUNG (726 7864)	
BOTSWANA	8007260000	
NAMIBIA	08 197 267 864	
ZAMBIA	0211 350370	
MOZAMBIQUE	847267864 / 827267864	

DE68-04301A-00

GE286_HAC_DE68-04301A-00_FA.indd 32 2014-08-11 2:37:54

سامسونگ
فقط با ضمانت سام سرویس
www.samservice.com

GE286
GE0103MB1

Microwave Oven

Owner's instructions & Cooking guide

imagine the possibilities

Thank you for purchasing this Samsung product.

Please be advised that the Samsung warranty does NOT cover service calls to explain product operation, correct improper installation, or perform normal cleaning or maintenance.

Planet First **100 % Recycled Paper**

This manual is made with 100 % recycled paper.

SAMSUNG

contents

Safety information **2**
Quick look-up guide **11**
Oven features **12**
Oven 12
Control panel 12
Accessories 13
Oven use **13**
How a microwave oven works 13
Checking that your oven is operating correctly 14
Setting the time 14
Setting cooking times & Power levels 15
One-stage cooking 15
Multi-stage cooking 15
Using the +30s button 15
Stopping the cooking 16
Setting the energy save mode 16
Using the healthy cooking features 16
Using the auto reheat features 17
Using the auto grill cook features 18
Using the power defrost features 19
Using the soften/melt features 20
Using the snack features 21
Grilling 22
Combining microwaves and grill 22
Using the kitchen timer features 23
Using the child lock features 23
Switching the beeper off 23
Using the deodorisation features 23
Cookware guide **24**
Cooking guide **25**
Troubleshooting and error code **31**
Troubleshooting 31
Error code 31
Technical specifications **32**

safety information

USING THIS INSTRUCTION BOOKLET

You have just purchased a SAMSUNG microwave oven. Your Owner's Instructions contains valuable information on cooking with your microwave oven:

- Safety precautions
- Suitable accessories and cookware
- Useful cooking tips
- Cooking tips

LEGEND FOR SYMBOLS AND ICONS

WARNING — Hazards or unsafe practices that may result in **severe personal injury or death**.

CAUTION — Hazards or unsafe practices that may result in **minor personal injury or property damage**.

Warning; Fire hazard	Warning; Hot surface
Warning; Electricity	Warning; Explosive material
Do NOT attempt.	Do NOT touch.
Do NOT disassemble.	Follow directions explicitly.
Unplug the power plug from the wall socket.	Make sure the machine is grounded to prevent electric shock.
Call the service center for help.	Note
Important	

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 2 2014-08-11 3:12:36

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Make sure that these safety precautions are obeyed at all times.

Before using the oven, confirm that the following instructions are followed.

⚠ WARNING (Microwave function only)
WARNING: If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.
WARNING: It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation that involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
This appliance is intended to be used in household only.

WARNING: Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
WARNING: This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children unless they are aged from 8 years and above and supervised.
Only use utensils that are suitable for use in microwave ovens.
When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 3 2014-08-11 3:12:36

★	The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.
⇄	If smoke is emitted, switch off or unplug the appliance and keep the door closed in order to stifle any flames.
★	**WARNING:** Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.
★	**WARNING:** The contents of feeding bottles and baby food jars shall be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.
⃠	Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode, even after microwave heating has ended.
★	The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.

☛	Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
⃠	The appliance is not intended for installing in road vehicles, caravans and similar vehicles etc.
★	This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
★	Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
✆	If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
⃠	**WARNING:** Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode;

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 4 2014-08-11 3:12:36

	The appliance should not be cleaned with a water jet.
	This oven should be positioned proper direction and height permitting easy access to cavity and control area.
	Before using the your oven first time, oven should be operated with the water during 10 minute and then used.
	If the oven generates a strange noise, a burning smell, or smoke is emitted, unplug the power plug immediately and contact your nearest service center.
	The microwave oven has to be positioned so that plug is accessible.
	The microwave oven is intended to be used on the counter or counter top use only, the microwave oven shall not be placed in a cabinet.

⚠ WARNING (Oven function only) - Optional	
	WARNING: When the appliance is operated in the combination mode, children should only use the oven under adult supervision due to the temperatures generated.

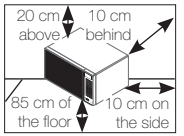
	During use the appliance becomes hot. Care should be taken to avoid touching heating elements inside the oven.
	WARNING: Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.
	A steam cleaner is not to be used.
	WARNING: Ensure that the appliance is switched off before replacing the lamp to avoid the possibility of electric shock.
	WARNING: The appliance and its accessible parts become hot during use. Care should be taken to avoid touching heating elements. Children less than 8 years of age shall be kept away unless continuously supervised.
	The temperature of accessible surfaces may be high when the appliance is operating.
	The door or the outer surface may get hot when the appliance is operating.
	Keep the appliance and its cord out of reach of children less than 8 years.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 5 2014-08-11 3:12:36

★	This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
⊘	Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.
⊘	Appliances are not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.

INSTALLING YOUR MICROWAVE OVEN

Place the oven on a flat level surface 85 cm above the floor. The surface should be strong enough to safety bear the weight of the oven.



1. When you install your oven, make sure there is adequate ventilation for your oven by leaving at least 10 cm (4 inches) of space behind and, on the sides of the oven and 20 cm (8 inches) of space above.

2. Remove all packing materials inside the oven.

3. Install the roller ring and turntable. Check that the turntable rotates freely. (Turntable type model only)

4. This microwave oven has to be positioned so that plug is accessible.

☛ If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
For your personal safety, plug the cable into a proper AC earthed socket.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 6 2014-08-11 3:12:36

- Do not install the microwave oven in hot or damp surroundings like next to a traditional oven or radiator. The power supply specifications of the oven must be respected and any extension cable used must be of the same standard as the power cable supplied with the oven. Wipe the interior and the door seal with a damp cloth before using your microwave oven for the first time.

CLEANING YOUR MICROWAVE OVEN

The following parts of your microwave oven should be cleaned regularly to prevent grease and food particles from building up:

- Inside and outside surfaces
- Door and door seals
- Turntable and Roller rings (Turntable type model only)

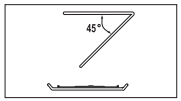
- **ALWAYS** ensure that the door seals are clean and the door closes properly.
- Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

1. Clean the outside surfaces with a soft cloth and warm, soapy water. Rinse and dry.
2. Remove any splashes or stains on the inside surfaces of oven with a soapy cloth. Rinse and dry.
3. To loosen hardened food particles and remove smells, place a cup of diluted lemon juice in the oven and heat for ten minutes at maximum power.
4. Wash the dishwasher-safe plate whenever necessary.

- **DO NOT** spill water in the vents. **NEVER** use any abrasive products or chemical solvents. Take particular care when cleaning the door seals to ensure that no particles:
  - Accumulate
  - Prevent the door from closing correctly
- **Clean** the microwave oven cavity right after each use with a mild detergent solution, but let the microwave oven cool down before cleaning in order to avoid injury.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 7 2014-08-11 3:12:36

When cleaning the upper part inside the cavity, it will be convenient to turn heater downward by 45 ° and clean it. (Swing heater model only)



STORING AND REPAIRING YOUR MICROWAVE OVEN

A few simple precautions should be taken when storing or having your microwave oven serviced.
The oven must not be used if the door or door seals are damaged:

- Broken hinge
- Deteriorated seals
- Distorted or bent oven casing

Only a qualified microwave service technician should perform repair.

- **NEVER** remove the outer casing from the oven. If the oven is faulty and needs servicing or you are in doubt about its condition:
  - Unplug it from the wall socket
  - Contact the nearest after-sales service centre

- If you wish to store your oven away temporarily, choose a dry, dustfree place. **Reason :** Dust and damp may adversely affect the working parts in the oven.
- This microwave oven is not intended for commercial use.
- The Light bulb should not be replaced in person for safety reasons. Please contact nearest authorised Samsung customer care centre to arrange for a qualified engineer to replace the bulb.

⚠ WARNING					
	Only qualified staff should be allowed to modify or repair the appliance.	✓	✓	✓	✓
	Do not heat liquids and other food in sealed containers for microwave function.	✓	✓	✓	✓
	For your safety, do not use high-pressure water cleaners or steam jet cleaners.	✓	✓	✓	✓
	Do not install this appliance; near heater, inflammable material; in a humid, oily or dusty location, in a location exposed to direct sunlight and water or where gas may leak; on un level ground.	✓	✓	✓	✓
	This appliance must be properly grounded in accordance with local and national codes.	✓	✓	✓	✓
	Remove all foreign substances such as dust or water from the power plug terminals and contact points using a dry cloth on a regular basis.	✓	✓	✓	✓

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 8 2014-08-11 3:12:37

	Do not pull or excessively bend or place heavy objecton the power cord.	✓	✓	✓	✓
	In the event of a gas leak (such as propane gas, LP gas, etc.), ventilate immediately without touching the power plug.	✓	✓	✓	✓
	Do not touch the power plug with wet hands.	✓	✓	✓	✓
	Do not turn the appliance off by unplugging the power plug while an operation is in progress.	✓	✓	✓	✓
	Do not insert fingers or foreign substances, If any foreign substance such as water has entered the appliance, unplug the power plug and contact your nearest service centre.	✓	✓	✓	✓
	Do not apply excessive pressure or impact to the appliance.	✓	✓	✓	✓
	Do not place the oven over a fragile object such as a sink or glass object.	✓	✓		
	Do not use benzene, thinner, alcohol, steam cleaner or high pressure cleaner to clean the appliance.	✓	✓	✓	✓
	Ensure that the power voltage, frequency and current are the same as those of the product specifications.	✓	✓		✓
	Plug the power plug into the wall socket firmly. Do not use a multiple plug adapter, an extension cord or an electric transformer.	✓	✓	✓	
	Do not hook the power cord on a metal object, insert the power cord between the objects or behind the oven.	✓	✓	✓	
	Do not use a damaged power plug, damaged power cord or loose wall socket. When the power plug or power cord is damaged, contact your nearest service centre.	✓	✓	✓	✓

	Do not pour or directly spray water onto the oven.	✓	✓		
	Do not place objects on the oven, inside or on the door of the oven.	✓	✓	✓	
	Do not spray volatile material such as insecticide onto the surface of the oven.	✓	✓		
	Do not store flammable materials in the oven. Take special care when heating dishes or drinks that contain alcohol as alcohol vapours may contact a hot part of the oven.	✓		✓	✓
	Keep children away from the door when opening or closing it as they may bump themselves on the door or catch their fingers in the door.	✓	✓	✓	✓
	WARNING: Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container; To prevent this situation ALWAYS allow a standing time of at least 20 seconds after the oven has been switched off so that the temperature can equalize. Stir during heating, if necessary, and ALWAYS stir after heating. In the event of scalding, follow these FIRST AID instructions: • Immerse the scalded area in cold water for at least 10 minutes. • Cover with a clean, dry dressing. • Do not apply any creams, oils or lotions.	✓	✓	✓	✓
	Do not put the tray or rack in water shortly after cooking because it may cause breakage or damage of the tray or rack.				✓
	Do not operate the microwave oven for deep fat frying because the oil temperature cannot be controlled. This could result in a sudden boil over of the hot liquid.	✓			✓

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 9 2014-08-11 3:12:39

⚠ CAUTION					
★	Only use utensils that are suitable for use in microwave ovens; DO NOT use any metallic containers, Dinnerware with gold or silver trimmings, Skewers, forks, etc. Remove wire twist ties from paper or plastic bags. Reason: Electric arcing or sparking may occur and may damage the oven.	✓		✓	✓
⊘	Do not use your microwave oven to dry papers or clothes.	✓		✓	✓
★	Use shorter times for smaller amounts of food to prevent overheating and burning food.	✓		✓	✓
⊘	Do not immerse the power cable or power plug in water and keep the power cable away from heat.	✓	✓		
⊘	Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode, even after microwave heating has ended; Also do not heat airtight or vacuum-sealed bottles, jars, containers, nuts inshells, tomatoes etc.			✓	✓
⊘	Do not cover the ventilation slots with cloth or paper. They may catch fire as hot air escapes from the oven. The oven may also overheat and switch itself off automatically, and will remain off until it cools sufficiently.	✓		✓	
⊘	Always use oven mitts when removing a dish from the oven to avoid unintentional burns.			✓	
★	Stir liquids halfway during heating or after heating ends and allow the liquid stand at least 20 seconds after heating to prevent eruptive boiling.			✓	
★	Stand at arms length from the oven when opening the door to avoid getting scalded by escaping hot air or steam.			✓	
⊘	Do not operate the microwave oven when it is empty. The microwave oven will automatically shut down for 30 minutes for safety purposes. We recommend placing a glass of water inside the oven at all times to absorb microwave energy in case the microwave oven is started accidentally.	✓			✓
★	Install the oven in compliance with the clearances stated in this manual. (See installing your microwave oven.)	✓		✓	
★	Take care when connecting other electrical appliances to sockets near the oven.	✓	✓	✓	

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY.(MICROWAVE FUNCTION ONLY)

Failure to observe the following safety precautions may result in harmful exposure to microwave energy.

(a) Under no circumstances should any attempt be made to operate the oven with the door open or to tamper with the safety interlocks (door latches) or to insert anything into the safety interlock holes.

(b) Do NOT place any object between the oven door and front face or allow food or cleaner residues to accumulate on sealing surfaces. Ensure that the door and door sealing surfaces are kept clean by wiping after use first with a damp cloth and then with a soft dry cloth.

(c) Do NOT operate the oven if it is damaged until it has been repaired by a qualified microwave service technician trained by the manufacturer. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the:

(1) door (bent)

(2) door hinges (broken or loose)

(3) door seals and sealing surfaces

(d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone other than a properly qualified microwave service technician trained by the manufacturer.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 10 2014-08-11 3:12:40

Samsung will charge a repair fee for replacing an accessory or repairing a cosmetic defect if the damage to the unit and/or damage to or loss of the accessory was caused by the customer. Items this stipulation covers include:

(a) A Dented, Scratched, or Broken Door, Handle, Out-Panel, or Control Panel.

(b) A Broken or missing Tray, Guide Roller, Coupler, or Wire Rack.

- Use this appliance only for its intended purpose as described in this instruction manual. Warnings and Important Safety Instructions in this manual do not cover all possible conditions and situations that may occur. It is your responsibility to use common sense, caution, and care when installing, maintaining, and operating your appliance.
- Because these following operating instructions cover various models, the characteristics of your microwave oven may differ slightly from those described in this manual and not all warning signs may be applicable. If you have any questions or concerns, contact your nearest service centre or find help and information online at www.samsung.com.
- This microwave oven is supposed for heating food. It is intended for domestic home-use only. Do not heat any type of textiles or cushions filled with grains, which could cause burns and fire. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by improper or incorrect use of the appliance.
- Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possible result in a hazardous situation.

quick look-up guide

If you want to cook some food.

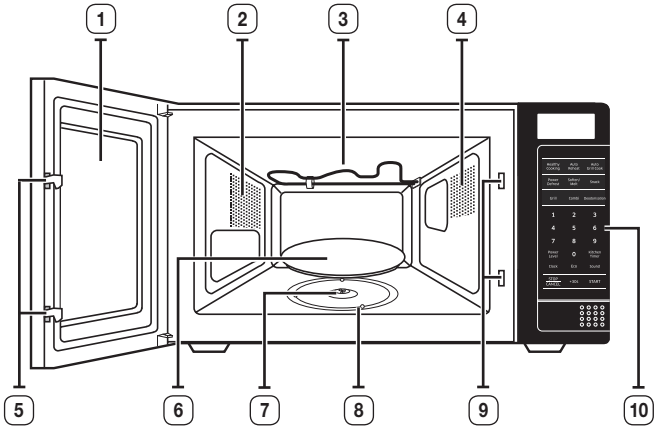
+30s	**1.** Place the food in the oven. Press the **+30s** button.
START	**2.** Press the **START** button. **Result:** When cooking has finished, the oven will display "End" and beep 4 times. The current time is displayed again. The oven will then beep one time per minute.

If you want to add an extra 30 seconds.

+30s	Press the **+30s** button one or more times for each extra 30 seconds that you wish to add.

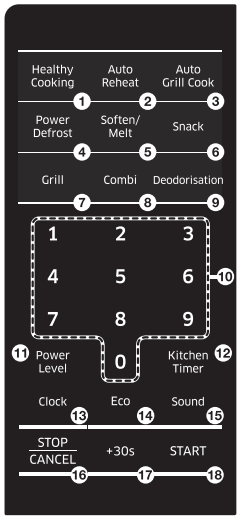
GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 11 2014-08-11 3:12:41

OVEN



1. DOOR
2. VENTILATION HOLES
3. GRILL
4. LIGHT
5. DOOR LATCHES
6. TURNTABLE
7. COUPLER
8. ROLLER RING
9. SAFETY INTERLOCK HOLES
10. CONTROL PANEL

CONTROL PANEL

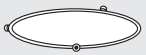
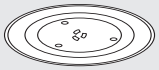


1. HEALTHY COOKING BUTTON
2. AUTO REHEAT BUTTON
3. AUTO GRILL COOK BUTTON
4. POWER DEFROST BUTTON
5. SOFTEN/MELT BUTTON
6. SNACK BUTTON
7. GRILL BUTTON
8. COMBI BUTTON
9. DEODORISATION BUTTON
10. NUMBER BUTTON
11. POWER LEVEL BUTTON
12. KITCHEN TIMER BUTTON
13. CLOCK BUTTON
14. ECO BUTTON
15. SOUND BUTTON
16. STOP/CANCEL BUTTON
17. +30s BUTTON
18. START BUTTON

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 12 2014-08-11 3:12:41

ACCESSORIES

Depending on the model that you have purchased, you are supplied with several accessories that can be used in a variety of ways.

	**1. Roller ring**, to be placed in the centre of the oven. **Purpose:** The roller ring supports the turntable.
	**2. Turntable**, to be placed on the roller ring with the centre fitting on to the coupler. **Purpose:** The turntable serves as the main cooking surface; it can be easily removed for cleaning.
	3. High rack, to be placed on the turntable. **Purpose:** The metal racks can be used to cook two dishes at the same time. A small dish may be placed on the turntable and a second dish on the rack. **The metal rack can be used in grill and combination cooking.**

DO NOT operate the microwave oven without the roller ring and turntable.

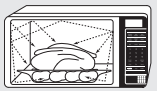
HOW A MICROWAVE OVEN WORKS

Microwaves are high-frequency electromagnetic waves; the energy released enables food to be cooked or reheated without changing either the form or the colour.

You can use your microwave oven to:

- Defrost
- Reheat
- Cook

Cooking principle.



1. The microwaves generated by the magnetron reflected at cavity and are distributed uniformly as the food rotates on the turntable. The food is thus cooked evenly.
2. The microwaves are absorbed by the food up to a depth of about 1 inch (2.5 cm). Cooking then continues as the heat is dissipated within the food.
3. Cooking times vary according to the container used and the properties of the food:
   - Quantity and density
   - Water content
   - Initial temperature (refrigerated or not)

As the centre of the food is cooked by heat dissipation, cooking continues even when you have taken the food out of the oven. Standing times specified in recipes and in this booklet must therefore be respected to ensure:

- Even cooking of the food right to the centre.
- The same temperature throughout the food.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 13 2014-08-11 3:12:41

CHECKING THAT YOUR OVEN IS OPERATING CORRECTLY

The following simple procedure enables you to check that your oven is working correctly at all times.
Open the oven door by pushing the push button on the bottom side of the control panel. Place a glass of water on the turntable. Then, close the door.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**1.** Press the **Number** button to enter operating time. (4 to 5 minutes)
START	**2.** Press the **START** button. **Result:** The oven light comes on and the turntable starts rotating. 1) Cooking starts and when it has finished the oven beeps 4 times. 2) The end reminder signal will beep 1 times (once every minute). 3) The current time is displayed again.

The oven must be plugged into an appropriate wall socket. The turntable must be in position in the oven. If a power level other than the maximum is used, the water takes longer to boil.

SETTING THE TIME

Your microwave oven has an inbuilt clock. When power is supplied, “12:00” is automatically displayed on the display.
Please set the current time.

- When you first install your microwave oven
- After a power failure

Do not forget to reset the clock when you switch to and from summer and winter time.

Clock	**1.** Press the **Clock** button.
5 0 0	**2.** Use the **Number** buttons to enter the current time. You must press at least three numbers to set the clock. If the current time is 5:00 enter **5**, **0**, **0**.
START	**3.** Press **START** button.

If there is a power interruption, you will need to reset the clock. You can check the current time while cooking is in progress by pressing the **Clock** button.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 14 2014-08-11 3:12:42

SETTING COOKING TIMES & POWER LEVELS

Power Level	Your microwave allows you to set up to two different stages of cooking, each with its own time length and power level. The **Power Level** button lets you control the heating intensity from Warm (1) to High (10).

ONE-STAGE COOKING

For simple one-stage cooking, you only need to set a cooking time. The power level is automatically set to High. If you want to set the power to any other level, you must set it using the **Power Level** button.

Some recipes require different stages of cooking at different temperatures. You can set multiple stages of cooking with your microwave.

2 0 0 0	**1.** Use the **Number** buttons to set a cooking time. You can set a time from one second to 99 minutes, 99 seconds. To set a time over one minute, enter the seconds too. **For example, to set 20 minutes, enter 2, 0, 0, 0.**
Power Level 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** If you want to set the power level to something other than High, press the **Power Level** button, then use the **Number** buttons to enter a power level. **Power Levels** 0 = PL:0 — 0 % (No power) 1 = PL:10 — 10 % (Warm) 2 = PL:20 — 20 % (Defrost) 3 = PL:30 — 30 % (Low) 4 = PL:40 — 40 % (Medium low) 5 = PL:50 — 50 % (Medium) 6 = PL:60 — 60 % (Simmer) 7 = PL:70 — 70 % (Medium high) 8 = PL:80 — 80 % (Reheat) 9 = PL:90 — 90 % (Sauté) 10 = PL:Hi — 100 % (High)
START / STOP CANCEL	**3.** Press the **START** button to begin cooking. If you want to change the power level, press **STOP/CANCEL** before you press **START**, and re-enter all of the instructions.

MULTI-STAGE COOKING

Power Level	**1.** If you want to set the Microwave Multi-Stage, Use the **Number** buttons to set a second cooking time after follow steps 1 and 2 in the "One-Stage Cooking" section on this page. And Press the **Power Level** button, then use the **Number** buttons to enter a power level.
Grill	**2.** If you want to set the Grill Multi-Stage, Press the **Grill** button, after follow steps 1 and 2 in the "One-Stage Cooking" section on this page. And Use the **Number** buttons to set a second cooking time.
START	**3.** Press **START** button to begin cooking.

When entering more than one cooking stage, the **Power Level** button must be pressed before the second cooking stage can be entered.

You can check the Power Level while cooking is in progress by pressing the **Power Level** button.

USING THE +30S BUTTON

You can increase the cooking time by pressing the **+30s** button once for each 30 seconds to be added.

+30s	**1.** Press the **+30s** button once for each 30 seconds to be added.
START	**2.** Press the **START** button.

Add 30 seconds to a program in progress by pressing the **+30s** button for each 30 seconds you want to add.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 15 2014-08-11 3:12:42

STOPPING THE COOKING

You can stop cooking at any time so that you can:

- Check the food
- Turn the food over or stir it
- Leave it to stand

To stop the cooking...	Then...
Temporarily	Temporarily : Open the door or Press the **STOP/ CANCEL** button once. **Result:** Cooking stops. To resume cooking, close the door again and press the **START** button.
Completely	Completely : Press the **STOP/CANCEL** button once. **Result:** Cooking stops. If you wish to cancel the cooking settings, press the **STOP/CANCEL** button again.

SETTING THE ENERGY SAVE MODE

The oven has an energy save mode.

Eco	• Press the **Eco** button. **Result:** Display off. • To remove energy save mode, open the door or press the **Eco** button and then display shows current time. The oven is ready for use.

Auto energy saving function
If you do not select any function when appliance is in the middle of setting or operating with temporary stop condition, function is canceled and clock will be displayed after 25 minutes.
Oven Lamp will be turned off after 5 minutes with door open condition.

USING THE HEALTHY COOKING FEATURES

The **Healthy Cooking** features has 9 pre-programmed cooking times. You do not need to set either the cooking times or the power level.

Use only recipients that are microwave-safe.

Open the door. Place the food in the centre of the turntable. Close the door.

Healthy Cooking	**1.** Select the type of food that you are cooking by pressing the **Healthy Cooking** button one or more times. (Refer to the Healthy Cooking Table).
START	**2.** Press the **START** button. **Result:** Cooking starts. When it has finished. 1) The oven beeps 4 times. 2) The end reminder signal will beep 1 times (once every minute). 3) The current time is displayed again.

Use oven gloves when taking out food.

Code/Food	Serving Size	Instructions
1 Broccoli Florets	250 g	Rinse and clean fresh broccoli and prepare florets. Put them evenly into a glass bowl with lid. Add 30 ml (2 tablespoons) water when cooking for 250 g. Put bowl in the centre of turntable. Cook covered. Stir after cooking. Stand for 1-2 minutes.
2 Carrots	250 g	Rinse and clean carrots and prepare even slices. Put them evenly into a glass bowl with lid. Add 30 ml (2 tablespoons) water when cooking for 250 g. Put bowl in the centre of turntable. Cook covered. Stir after cooking. Stand for 1-2 minutes.
3 Green Beans	250 g	Rinse and clean green beans. Put them evenly into a glass bowl with lid. Add 30 ml (1 tablespoon) water when cooking 250 g. Put bowl in the centre of turntable. Cook covered. Stir after cooking. Stand for 1-2 minutes.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 16 2014-08-11 3:12:43

Code/Food	Serving Size	Instructions
4 Peeled Potatoes	250 g	Wash and peel the potatoes and cut into a similar size. Put them into a glass bowl with lid. Add 45-60 ml (3-4 tablespoons) water. Put bowl in the centre of turntable. Cook covered. Stand for 2-3 minutes.
5 Brown Rice	250 g	Use a large glass ovenware dish with lid. Add double quantity of cold water (500 ml). Cook covered. Stir before standing time and add salt and herbs. Stand for 5-10 minutes.
6 Chicken Breasts	300 g	Rinse pieces and put on a ceramic plate. Cover with microwave cling film. Pierce film. Put dish on turntable. Stand for 2 minutes.
7 Fresh Fish Fillets	300 g	Rinse fish and put on a ceramic plate, add 1 tablespoon lemon juice. Cover with microwave cling film. Pierce film. Put dish on turntable. Stand for 1-2 minutes.
8 Fresh Salmon Fillets	300 g	Rinse fish and put on a ceramic plate, add 1 tablespoon lemon juice. Cover with microwave cling film. Pierce film. Put dish on turntable. Stand for 1-2 minutes.
9 Fresh Prawns	250 g	Rinse prawns on a ceramic plate, add 1 tablespoon lemon juice. Cover with microwave cling film. Pierce film. Put dish on turntable. Stand for 1-2 minutes.

USING THE AUTO REHEAT FEATURES

The **Auto Reheat** features has 3 pre-programmed cooking times. You do not need to set either the cooking times or the power level.

Open the door. Place the food in the centre of the turntable. Close the door.

Auto Reheat	**1.** Select the type of food that you are cooking by pressing the **Auto Reheat** button one or more times. (Refer to the Auto Reheat table).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Press the **Number 1** or **2**, **3**, **4** button to select the serving size you want. (Refer to the Auto Reheat Table).
START	**3.** Press the **START** button. **Result:** Cooking starts. When it has finished. 1) The oven beeps 4 times. 2) The end reminder signal will beep 1 times (once every minute). 3) The current time is displayed again.

The following table presents the **Auto Reheat** programmes, quantities and appropriate instructions. Those programmes are running with microwave energy only.

Code/Food	Serving Size	Instructions
1 Plate of Food	1 Serving (400 g)	Use only precooked, refrigerated foods. Cover the plate with vented plastic wrap or waxed paper tucked under the plate. Contents : 3-4 oz. meat, poultry or fish (up to 6 oz. with bone)½ cup starch (potatoes, pasta, rice, etc.)½ cup vegetables (about 3-4 oz.).
2 Stew	1 Serving (220 g) 2 Servings (440 g) 3 Servings (660 g) 4 Servings (880 g)	Put stew in a deep ceramic plate. Cover with plastic lid. Stir occasionally During reheating and again before standing and serving. Stand for 2-3 minutes.

(continued)

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 17 2014-08-11 3:12:43

Code/Food	Serving Size	Instructions
3 Soups and Sauces	1 Serving (170 g) 2 Servings (340 g) 3 Servings (510 g) 4 Servings (680 g)	Pour into a deep ceramic soup plate or bowl and cover during heating and standing. Stir carefully before and after standing time. Stand for 2-3 minutes.

USING THE AUTO GRILL COOK FEATURES

The **Auto Grill Cook** features has 8 pre-programmed cooking times. You do not need to set either the cooking times or the power level.

Open the door. Place the food in the centre of the turntable. Close the door.

Auto Grill Cook	**1.** Select the type of food that you are cooking by pressing the **Auto Grill Cook** button one or more times. (Refer to the Auto Grill Cook Table).
START	**2.** Press the **START** button. **Result:** Cooking starts. When it has finished. 1) The oven beeps 4 times. 2) The end reminder signal will beep 1 times (once every minute). 3) The current time is displayed again.

The following table presents the **Auto Grill Cook** programmes, quantities and appropriate instructions. Those programmes are running with microwave energy only.

Code/Food	Serving Size	Instructions
1 Roast Chicken	1200 g	Brush chicken with oil and spices. Put chicken in the pyrex dish and breast side down first. Turnover, as soon as the beep sounds. When turnover, breast side up. Stand for 5 minutes after grilling.
2 Chicken Pieces	500 g	Brush chicken pieces with oil and spices. Put them in a circle with the bones to the middle. Put one chicken piece not into the centre of the rack. Stand for 2-3 minutes.
3 Frozen Pasta	400 g	Put frozen pasta into a small flat rectangular glass pyrex dish. Put the dish directly on the turntable. After cooking stand for 2-3 minutes.
4 Frozen Pizza	300 g	Put the frozen pizza on the High rack. Put it on the turntable. After cooking stand for 1-2 minutes.
5 Vegetable Gratin	500 g	Put frozen gratin into a small glass pyrex dish. Put the dish on the rack. After cooking stand for 2-3 minutes.
6 Grilled Tomatoes	400 g	Rinse and clean tomatoes, cut them into halves and put in an ovenware dish. Add grated cheese on top. Put dish on rack. Stand for 1-2 minutes.
7 Roast Fish	400 g	Brush skin of whole fish (trout or gilthead) with oil and add herbs and spices. Put fish side by side, head to tail on the high rack. Turnover, as soon as the beep sounds. Stand for 3 minutes.
8 Grilled Salmon Steaks	300 g	Put fish steaks evenly on the high rack. Turnover, as soon as the beep sounds. Stand for 2 minutes.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 18 2014-08-11 3:12:43

USING THE POWER DEFROST FEATURES

The **Power Defrost** features enable you to defrost meat, poultry, fish, bread and cake. The defrost time and power level are set automatically. You simply select the programme and the weight.

Use only containers that are microwave-safe.

Open the door. Place the frozen food on a ceramic in the centre of the turntable. Close the door.

Power Defrost	**1.** Select the type of food that you are cooking by pressing the **Power Defrost** button one or more times. (Refer to the Power Defrost table).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Select the weight by pressing the **Number** button as required. (Refer to the Power Defrost table). Meat, Poultry and Fish : 0.1 kg ~1.5 kg (Can be selected each 0.1 kg, Step 15) Bread/Cake : Can be selected 0.1 kg ~1.0 kg (Can be selected each 0.1 kg, Step 10)
START	**3.** Press the **START** button. **Result:** • Defrosting begins. • The oven beeps through defrosting to remind you to turn the food over.

The following table presents the various **Power Defrost** programmes, quantities and appropriate instructions.
Remove all kind of package material before defrosting. Place meat, poultry, fish and bread/cake on a flat glass dish or ceramic plate.

Code/Food	Serving Size	Instructions
1 Meat	0.1-1.5 kg	Shield the edges with aluminium foil. Turn the meat over, when the oven beeps. This programme is suitable for beef, lamb, pork, steaks, chops, minced meat. Stand for 20-60 minutes.
2 Poultry	0.1-1.5 kg	Shield the leg and wing tips with aluminium foil. Turn the poultry over, when the oven beeps. This programme is suitable for whole chicken as well as for chicken portions. Stand for 20-60 minutes.
3 Fish	0.1-1.5 kg	Shield the tail of a whole fish with aluminium foil. Turn the fish over, when the oven beeps. This programme is suitable for whole fishes as well as for fish fillets. Stand for 20-50 minutes.
4 Bread/Cake	0.1-1.0 kg	Put bread on a piece of kitchen paper and turn over, as soon as the oven beeps. Place cake on a ceramic plate and if possible, turn over, as soon as the oven beeps. (Oven keeps operating and is stopped, when you open the door.) This programme is suitable for all kinds of bread, sliced or whole, as well as for bread rolls and baguettes. Arrange bread rolls in a circle. This programme is suitable for all kinds of yeast cake, biscuit, cheese cake and puff pastry. It is not suitable for short/crust pastry, fruit and cream cakes as well as for cake with chocolate topping. Stand for 5-20 minutes.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 19 2014-08-11 3:12:43

USING THE SOFTEN/MELT FEATURES

The **Soften/Melt** features has 4 pre-programmed cooking times. You do not need to set either the cooking times or the power level.

First, place the food in the centre of the turntable and close the door.

Soften/ Melt	**1.** Select the type of food that you are cooking by pressing the **Soften/Melt** button one or more times. (Refer to the Soften/ Melt table).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Press the **Number 1** or **2** button to select the serving size you want. (Refer to the Soften/Melt Table).
START	**3.** Press the **START** button. **Result:** Cooking starts. When it has finished. 1) The oven beeps 4 times. 2) The end reminder signal will beep 1 times (once every minute). 3) The current time is displayed again.

Use only recipients that are microwave-safe.

The following table presents the **Soften/Melt** programmes, quantities and appropriate instructions. Those programmes are running with microwave energy only.

Code/Food	Serving Size	Instructions
1 Melt Butter	1 Serving (50 g) 2 Servings (100 g)	Cut butter into 3 or 4 pieces and Put them on small glass bowl. Melt uncovered. Stir after cooking. Stand for 1-2 minutes.
2 Melt Dark Chocolate	1 Serving (50 g) 2 Servings (100 g)	Grate dark chocolate and put in small glass bowl. Melt uncovered. Stir after melting. Stand for 1-2 minutes.
3 Melt Sugar	1 Serving (25 g) 2 Servings (50 g)	Put sugar on small glass bowl. Add 10 ml water for 25 g and add 20 ml water for 50 g. Melt uncovered. Take out carefully, use oven gloves! Use spoon or fork and pour caramel decorations on baking paper. Let stand for 10 minutes until dry and remove from paper.
4 Soften Butter	1 Serving (50 g) 2 Servings (100 g)	Cut butter into 3 or 4 pieces and Put them in small glass bowl. Soften uncovered. Stand for 1-2 minutes.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 20 2014-08-11 3:12:44

USING THE SNACK FEATURES

The **Snack** features has 6 pre-programmed cooking times. You do not need to set either the cooking times or the power level.

First, place the food in the centre of the turntable and close the door.

Snack	**1.** Select the type of food that you are cooking by pressing the **Snack** button one or more times. (Refer to the Snack table).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Press the **Number 1** or **2**, **3** button to select the serving size you want. (Refer to the Snack Table).
START	**3.** Press the **START** button. **Result:** Cooking starts. When it has finished. 1) The oven beeps 4 times. 2) The end reminder signal will beep 1 times (once every minute). 3) The current time is displayed again.

The following table presents the **Snack** auto reheat programmes, quantities and appropriate instructions. Those programmes are running with microwave energy only.

Code/Food	Serving Size	Instructions
1 Bacon	1 Serving (2 Slices) 2 Servings (4 Slices) 3 Servings (6 Slices)	Select fresh bacon rashers from your butcher, deli or supermarket. Place on the absorbent paper towel on microwave safe plate or Pyrex dish and cover with another piece of paper towel and cook. Serve.
2 Frozen Chicken Wings	1 Serving (6-7 oz) 2 Servings (8-9 oz)	Place a paper towel on a plate and arrange the wings in a spoke-like fashion on the paper towel. Do not cover. Stand for 1-2 minutes.
3 Frozen Chicken Nuggets	1 Serving (4-5 oz) 2 Servings (6-7 oz)	Place a paper towel on a plate and arrange the nuggets in a spoke-like fashion on the paper towel. Do not cover. Stand for 1-2 minutes.
4 French Fries	1 Serving (4-5 oz) 2 Servings (6-7 oz)	Place two paper towels on a microwave-safe plate and arrange the French fries on the towels without letting them overlap. Blot the fries with additional paper towels after removing from the oven. Stand for 1-2 minutes.
5 Cheese Sticks	1 Serving (5-6 pcs) 2 Servings (7-10 pcs)	Place the cheese sticks on a plate in a spoke-like fashion. Do not cover Stand for 1-2 minutes.
6 Nacho	1 Serving	Place the nachos on a plate without letting them overlap. Sprinkle cheese evenly over them. **Contents:** 2 cups tortilla chips ⅓ cup grated cheese

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 21 2014-08-11 3:12:44

GRILLING

The grill enables you to heat and brown food quickly, without using microwaves.

- Always use oven gloves when touching the recipients in the oven, as they will be very hot.
- You can get better cooking and grilling results, if you use the high rack.

	1. Open the door and put the food on the rack and then close the door.
Grill	**2.** Press the **Grill** button. **Result:** The following indications are displayed: (grill mode) • You cannot set the temperature of the grill.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**3.** Set the cooking time by pressing the **Number** button. • The maximum grilling time is 60 minutes.
START	**4.** Press the **START** button. **Result:** Grilling starts. • When cooking has finished, the oven will beep and flash “End” 4 times. The oven will then beep one time per minute.

COMBINING MICROWAVES AND GRILL

You can also combine microwave cooking with the grill, to cook quickly and brown at the same time.

ALWAYS use microwave-safe and oven-proof cookware. Glass or ceramic dishes are ideal as they allow the microwaves to penetrate the food evenly.

ALWAYS use oven gloves when touching the recipients in the oven, as they will be very hot.

You can improve cooking and grilling, if you use the high rack.

Open the door. Place the food on the rack best suited to the type of food to be cooked. Place the rack on the turntable. Close the door.

Combi	**1.** Press the **Combi** button. **Result:** The following indications are displayed: (microwave & grill combi mode)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Set the cooking time by pressing the **Number** button. • The maximum cooking time is 60 minutes.
START	**3.** Press the **START** button. **Result:** • Combination cooking starts. • When cooking has finished, the oven will beep and flash “End” 4 times. The oven will then beep one time per minute.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 22 2014-08-11 3:12:44

USING THE KITCHEN TIMER FEATURES

You can use timer function with **Kitchen Timer** button.

Kitchen Timer	**1.** Press the **Kitchen Timer** button.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Set the Kitchen time by pressing the **Number** button.
START	**3.** Press the **START** button to begin Kitchen Timer Function. **Result:** The display counts down and beeps when the time has elapsed.

The Microwave does not turn on when the kitchen timer is used.

USING THE CHILD LOCK FEATURES

Your microwave oven is fitted with a special **Child Lock** programme, which enables the oven to be "locked" so that children or anyone unfamiliar with it cannot operate it accidentally.

STOP CANCEL	**1.** Press the **STOP/CANCEL** button for 3 seconds. **Result:** • The oven is locked (no functions can be selected). • The display shows "Loc" after you press any button.
STOP CANCEL	**2.** To unlock the oven, press the **STOP/CANCEL** button again for 3 seconds. **Result:** The oven can be used normally.

SWITCHING THE BEEPER OFF

You can switch the beeper off whenever you want.

Sound	**1.** Press the **Sound** button.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	**2.** Press the **Number 1** or **2** button. 1: Volume On and The display shows "ON". 2: Volume Off and The display shows "OFF".
START	**3.** Press **START** button. The display returns to the time of day. **Result:** • When Beep on : The oven operates with the beeper on. • When Beep off : The oven does not beep each time you press a button.

USING THE DEODORISATION FEATURES

Use this features after cooking odorous food or when there is a lot of smoke in the oven interior.
First clean the oven interior.

Deodorisation	Press the **Deodorisation** button after you have finished cleaning. As soon as you press the Deodorisation button, the operation will start automatically. when it has finished, the oven beeps four times.

The deodorisation time has been specified as 5 minutes. It increases by 30 seconds whenever the **+30s** button is pressed.

The maximum deodorisation time is 15 minutes.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 23 2014-08-11 3:12:45

cookware guide

To cook food in the microwave oven, the microwaves must be able to penetrate the food, without being reflected or absorbed by the dish used.
Care must therefore be taken when choosing the cookware. If the cookware is marked microwave-safe, you do not need to worry.
The following table lists various types of cookware and indicates whether and how they should be used in a microwave oven.

Cookware	Microwave-safe	Comments
Aluminum foil	✓✗	Can be used in small quantities to protect areas against overcooking. Arcing can occur if the foil is too close to the oven wall or if too much foil is used.
Crust plate	✓	Do not preheat for more than 8 minutes.
China and earthenware	✓	Porcelain, pottery, glazed earthenware and bone china are usually suitable, unless decorated with a metal trim.
Disposable polyester cardboard dishes	✓	Some frozen foods are packaged in these dishes.
Fast-food packaging		
• Polystyrene cups containers	✓	Can be used to warm food. Overheating may cause the polystyrene to melt.
• Paper bags or newspaper	✗	May catch fire.
• Recycled paper or metal trims	✗	May cause arcing.
Glassware		
• Oven-to-tableware	✓	Can be used, unless decorated with a metal trim.
• Fine glassware	✓	Can be used to warm foods or liquids. Delicate glass may break or crack if heated suddenly.
• Glass jars	✓	Must remove the lid. Suitable for warming only.
Metal		
• Dishes	✗	May cause arcing or fire.
• Freezer bag twist ties	✗	
Paper		
• Plates, cups, napkins and kitchen paper	✓	For short cooking times and warming. Also to absorb excess moisture.
• Recycled paper	✗	May cause arcing.
Plastic		
• Containers	✓	Particularly if heat-resistant thermoplastic. Some other plastics may warp or discolour at high temperatures. Do not use Melamine plastic.
• Cling film	✓	Can be used to retain moisture. Should not touch the food. Take care when removing the film as hot steam will escape.
• Freezer bags	✓✗	Only if boilable or oven-proof. Should not be airtight. Prick with a fork, if necessary.
Wax or grease-proof paper	✓	Can be used to retain moisture and prevent spattering.

✓ : Recommended **✓✗ : Use caution** **✗ : Unsafe**

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 24 2014-08-11 3:12:45

cooking guide

MICROWAVES

Microwave energy actually penetrates food, attracted and absorbed by its water, fat and sugar content.
The microwaves cause the molecules in the food to move rapidly. The rapid movement of these molecules creates friction and the resulting heat cooks the food.

COOKING

Cookware for microwave cooking:
Cookware must allow microwave energy to pass through it for maximum efficiency. Microwaves are reflected by metal, such as stainless steel, aluminium and copper, but they can penetrate through ceramic, glass, porcelain and plastic as well as paper and wood. So food must never be cooked in metal containers.

Food suitable for microwave cooking:
Many kinds of food are suitable for microwave cooking, including fresh or frozen vegetables, fruit, pasta, rice, grains, beans, fish, and meat. Sauces, custard, soups, steamed puddings, preserves, and chutneys can also be cooked in a microwave oven. Generally speaking, microwave cooking is ideal for any food that would normally be prepared on a hob. Melting butter or chocolate, for example (see the chapter with tips, techniques and hints).

Covering during cooking
To cover the food during cooking is very important, as the evaporated water rises as steam and contributes to cooking process. Food can be covered in different ways: e.g. with a ceramic plate, plastic cover or microwave suitable cling film.

Standing times
After cooking is over food the standing time is important to allow the temperature to even out within the food.

Cooking Guide for frozen vegetables

Use a suitable glass pyrex bowl with lid. Cook covered for the minimum time – see table. Continue cooking to get the result you prefer.
Stir twice during cooking and once after cooking. Add salt, herbs or butter after cooking. Cover during standing time.

Food	Serving Size	Power	Time (min.)
Spinach	150 g	60 %	5-6
	Instructions Add 15 ml (1 tbsp) cold water. Stand for 2-3 minutes.		
Broccoli	300 g	60 %	8-9
	Instructions Add 30 ml (2 tbsp) cold water. Stand for 2-3 minutes.		
Peas	300 g	60 %	7-8
	Instructions Add 15 ml (1 tbsp) cold water. Stand for 2-3 minutes.		
Green Beans	300 g	60 %	7½-8½
	Instructions Add 30 ml (2 tbsp) cold water. Stand for 2-3 minutes.		
Mixed Vegetables (Carrots/Peas/ Corn)	300 g	60 %	7-8
	Instructions Add 15 ml (1 tbsp) cold water. Stand for 2-3 minutes.		
Mixed Vegetables (Chinese Style)	300 g	60 %	7½-8½
	Instructions Add 15 ml (1 tbsp) cold water. Stand for 2-3 minutes.		

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 25 2014-08-11 3:12:45

Cooking Guide for fresh vegetables

Use a suitable glass pyrex bowl with lid. Add 30-45 ml cold water (2-3 tbsp) for every 250 g unless another water quantity is recommended – see table. Cook covered for the minimum time – see table. Continue cooking to get the result you prefer. Stir once during and once after cooking. Add salt, herbs or butter after cooking.
Cover during a standing time of 3 minutes.

Hint: Cut the fresh vegetables into even sized pieces. The smaller they are cut, the quicker they will cook.

Food	Serving Size	Power	Time (min.)
Broccoli	250 g 500 g	100 %	4-5 7-8
	Instructions Prepare even sized florets. Arrange the stems to the centre. Stand for 3 minutes.		
Brussels Sprouts	250 g	100 %	6-6½
	Instructions Add 60-75 ml (4-5 tbsp) water. Stand for 3 minutes.		
Carrots	250 g	100 %	4½-5
	Instructions Cut carrots into even sized slices. Stand for 3 minutes.		
Cauliflower	250 g 500 g	100 %	5-5½ 7½-8½
	Instructions Prepare even sized florets. Cut big florets into halves. Arrange stems to the centre. Stand for 3 minutes.		
Courgettes	250 g	100 %	4-4½
	Instructions Cut courgettes into slices. Add 30 ml (2 tbsp) water or a knob of butter. Cook until just tender. Stand for 3 minutes.		
Egg Plants	250 g	100 %	3½-4
	Instructions Cut egg plants into small slices and sprinkle with 1 tbsp lemon juice. Stand for 3 minutes.		
Leeks	250 g	100 %	4-4½
	Instructions Cut leeks into thick slices. Stand for 3 minutes.		
Mushrooms	125 g 250 g	100 %	1½-2 2½-3
	Instructions Prepare small whole or sliced mushrooms. Do not add any water. Sprinkle with lemon juice. Spice with salt and pepper. Drain before serving. Stand for 3 minutes.		
Onions	250 g	100 %	5-5½
	Instructions Cut onions into slices or halves. Add only 15 ml (1 tbsp) water. Stand for 3 minutes.		
Pepper	250 g	100 %	4½-5
	Instructions Cut pepper into small slices. Stand for 3 minutes.		
Potatoes	250 g 500 g	100 %	4-5 7-8
	Instructions Weigh the peeled potatoes and cut them into similar sized halves or quarters. Stand for 3 minutes.		
Turnip Cabbage	250 g	100 %	5½-6
	Instructions Cut turnip cabbage into small cubes. Stand for 3 minutes.		

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 26 2014-08-11 3:12:45

Cooking Guide for rice and pasta

Rice: Use a large glass pyrex bowl with lid – rice doubles in volume during cooking. Cook covered.
After the cooking time is over, stir before standing time and salt or add herbs and butter.
Remark: the rice may not have absorbed all water after the cooking time is finished.

Pasta: Use a large glass pyrex bowl. Add boiling water, a pinch of salt and stir well. Cook uncovered.
Stir occasionally during and after cooking. Cover during standing time and drain thoroughly afterwards.

Food	Serving Size	Power	Time (min.)
White Rice (Parboiled)	250 g 375 g	100 %	15-16 17½-18½
	Instructions Add 500 ml cold water.(250 g), Add 750 ml cold water.(375 g) Stand for 5 minutes.		
Brown Rice (Parboiled)	250 g 375 g	100 %	20-21 22-23
	Instructions Add 500 ml cold water.(250 g), Add 750 ml cold water.(375 g) Stand for 5 minutes.		
Mixed Rice (Rice + Wild Rice)	250 g	100 %	16-17
	Instructions Add 500 ml cold water. Stand for 5 minutes.		
Mixed Corn (Rice + Grain)	250 g	100 %	17-18
	Instructions Add 400 ml cold water. Stand for 5 minutes.		
Pasta	250 g	100 %	10-11
	Instructions Add 1000 ml hot water. Stand for 5 minutes.		

REHEATING

Your microwave oven will reheat food in a fraction of the time that conventional ovens hobs normally take.
Use the power levels and reheating times in the following chart as a guide. The times in the chart consider liquids with a room temperature of about +18 to +20 °C or a chilled food with a temperature of about +5 to +7 °C.

Arranging and covering

Avoid reheating large items such as joint of meat – they tend to overcook and dry out before the centre is piping hot. Reheating small pieces will be more successful.

Power levels and stirring

Some foods can be reheated using 100 % (High) power while others should be reheated using 60 % (Simmer), 50 % (Medium) or even 30 % (Low).
Check the tables for guidance. In general, it is better to reheat food using a lower power level, if the food is delicate, in large quantities, or if it is likely to heat up very quickly (mince pies, for example).
Stir well or turn food over during reheating for best results. When possible, stir again before serving.
Take particular care when heating liquids and baby foods. To prevent eruptive boiling of liquids and possible scalding, stir before, during and after heating. Keep them in the microwave oven during standing time. We recommend putting a plastic spoon or glass stick into the liquids. Avoid overheating (and therefore spoiling) the food.
It is preferable to underestimate cooking time and add extra heating time, if necessary.

Heating and standing times

When reheating food for the first time, it is helpful to make a note of the time taken – for future reference.
Always make sure that the reheated food is piping hot throughout.
Allow food to stand for a short time after reheating - to let the temperature even out.
The recommended standing time after reheating is 2-4 minutes, unless another time is recommended in the chart.
Take particular care when heating liquids and baby food. See also the chapter with the safety precautions.

REHEATING LIQUIDS

Always allow a standing time of at least 20 seconds after the oven has been switched off to allow the temperature to even out. Stir during heating, if necessary, and ALWAYS stir after heating. To prevent eruptive boiling and possible scalding, you should put a spoon or glass stick into the beverages and stir before, during and after heating.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 27 2014-08-11 3:12:45

REHEATING BABY FOOD

BABY FOOD:

Empty into a deep ceramic plate. Cover with plastic lid. Stir well after reheating! Let stand for 2-3 minutes before serving. Stir again and check the temperature. Recommended serving temperature: between 30-40 °C.

BABY MILK:

Pour milk into a sterilised glass bottle. Reheat uncovered. Never heat a baby's bottle with teat on, as the bottle may explode if overheated. Shake well before standing time and again before serving ! Always carefully check the temperature of baby milk or food before giving it to the baby. Recommended serving temperature: ca. 37 °C.

REMARK:

Baby food particularly needs to be checked carefully before serving to prevent burns. Use the power levels and times in the next table as a guide lines for reheating.

Reheating Liquids and Food

Use the power levels and times in this table as a guide lines for reheating.

Food	Serving Size	Power	Time (min.)
Drinks (Coffee, Tea and Water)	150 ml (1 cup) 300 ml (2 cups) 450 ml (3 cups) 600 ml (4 cups)	100 %	1-1½ 2-2½ 3-3½ 3½-4
	Instructions Pour into cups and reheat uncovered: 1 cup in the centre, 2 cups opposite of each other, 3 cups in a circle. Keep in microwave oven during standing time and stir well. Stand for 1-2 minutes.		
Soup (Chilled)	250 g 350 g 450 g 550 g	100 %	2½-3 3-3½ 3½-4 4½-5
	Instructions Pour into a deep ceramic plate or deep ceramic bowl. Cover with plastic lid. Stir well after reheating. Stir again before serving. Stand for 2-3 minutes.		
Stew (Chilled)	350 g	60 %	4½-5½
	Instructions Put stew in a deep ceramic plate. Cover with plastic lid. Stir occasionally during reheating and again before standing and serving. Stand for 2-3 minutes.		
Pasta with Sauce (Chilled)	350 g	60 %	3½-4½
	Instructions Put pasta (e.g. spaghetti or egg noodles) on a flat ceramic plate. Cover with microwave cling film. Stir before serving. Stand for 3 minutes.		
Filled Pasta with Sauce (Chilled)	350 g	60 %	4-5
	Instructions Put filled pasta (e.g. ravioli, tortellini) in a deep ceramic plate. Cover with plastic lid. Stir occasionally during reheating and again before standing and serving. Stand for 3 minutes.		
Plated Meal (Chilled)	350 g 450 g	60 %	4-6 5-7
	Instructions Plate a meal of 2-3 chilled components on a ceramic dish. Cover with microwave cling-film. Stand for 3 minutes.		
Frozen Meal (Lasagne)	400 g	50 %	16½-17½
	Instructions Pierce film and put the frozen ready meal on turntable. Stand for 3-4 minutes.		

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 28 2014-08-11 3:12:45

Reheating Baby Food and Milk

Use the power levels and times in this table as guide lines for reheating.

Food	Serving Size	Power	Time
Baby Food (Vegetables + Meat)	190 g	60 %	30 sec.
	Instructions Empty into ceramic deep plate. Cook covered. Stir after cooking time. Before serving, stir well and check the temperature carefully. Stand for 2-3 minutes.		
Baby Porridge (Grain + Milk + Fruit)	190 g	60 %	20 sec.
	Instructions Empty into ceramic deep plate. Cook covered. Stir after cooking time. Before serving, stir well and check the temperature carefully. Stand for 2-3 minutes.		
Baby Milk	100 ml 200 ml	30 %	30-40 sec. 1 min. to 1 min. 10 sec.
	Instructions Stir or shake well and pour into a sterilised glass bottle. Place into the centre of turn-table. Cook uncovered. Shake well and stand for at least 3 minutes. Before serving, shake well and check the temperature carefully.		

DEFROSTING

Microwaves are an excellent way of defrosting frozen food. Microwaves gently defrost frozen food in a short period of time. This can be of great advantage, if unexpected guests suddenly show up.

Frozen poultry must be thoroughly thawed before cooking. Remove any metal ties and take it out of any wrapping to allow thawed liquid to drain away.

Put the frozen food on a dish without cover. Turn over half way, drain off any liquid and remove any giblets as soon as possible.
Check the food occasionally to make sure that it does not feel warm.
If smaller and thinner parts of the frozen food start to warm up, they can be shield by wrapping very small strips of aluminium foil around them during defrosting.

Should poultry start to warm up on the outer surface, stop thawing and allow it to stand for 20 minutes before continuing.
Leave the fish, meat and poultry to stand in order to complete defrosting. The standing time for complete defrosting will vary depending on the quantity defrosted. Please refer to the table below.

Hint: Flat food defrosts better than thick and smaller quantities need less time than bigger ones. Remember this hint while freezing and defrosting food.

For defrosting of frozen food with a temperature of about -18 to - 20 °C, use the following table as a guide.

Food	Serving Size	Power	Time (min.)
Meat			
Minced Meat	250 g 500 g	20 %	6-7 9-12
Pork Steaks	250 g	20 %	5-7
	Instructions Place the meat on turntable. Shield thinner edges with aluminium foil. Turn over after half of defrosting time! Stand for 15-30 minutes.		

(continued)

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 29 2014-08-11 3:12:45

Food	Serving Size	Power	Time (min.)
Poultry			
Chicken Pieces	500 g (2 pcs)	20 %	14-15
Whole Chicken	1200 g	20 %	32-34
	Instructions First, put chicken pieces first skin-side down, whole chicken first breast-side-down on a flat ceramic plate. Shield the thinner parts like wings and ends with aluminium foil. Turn over after half of defrosting time! Stand for 15-60 minutes.		
Fish			
Fish Fillets	200 g	20 %	6-7
Whole Fish	400 g	20 %	11-13
	Instructions Put frozen fish in the middle of a flat ceramic plate. Arrange the thinner parts under the thicker parts. Shield narrow ends of fillets and tail of whole fish with aluminium foil. Turn over after half of defrosting time! Stand for 10-25 minutes.		
Fruit			
Berries	300 g	20 %	6-7
	Instructions Spread fruit on a flat, round glass dish (with a large diameter). Stand for 5-10 minutes.		
Bread			
Bread Rolls (Each ca. 50 g)	2 pcs 4 pcs	20 %	1-1½ 2½-3
Toast/Sandwich	250 g	20 %	4-4½
German Bread (Wheat + Rye Flour)	500 g	20 %	7-9
	Instructions Arrange rolls in a circle or bread horizontally on kitchen paper in the middle of turntable. Turn over after half of defrosting time! Stand for 5-20 minutes.		

TIPS AND TRICKS

MELTING CRYSTALLIZED HONEY

Put 20 g crystallized honey into a small deep glass dish.
Heat for 20-30 seconds using 30 %, until honey is melted.

MELTING GELATINE

Lay dry gelatine sheets (10 g) for 5 minutes into cold water.
Put drained gelatine into a small glass pyrex bowl.
Heat for 1 minute using 30 %.
Stir after melting.

COOKING GLAZE/ICING (FOR CAKE AND GATEAUX)

Mix instant glaze (approximately 14 g) with 40 g sugar and 250 ml cold water.
Cook uncovered in a glass pyrex bowl for 3½ to 4½ minutes using 90 %, until glaze/icing is transparent. Stir twice during cooking.

COOKING JAM

Put 600 g fruits (for example mixed berries) in a suitable sized glass pyrex bowl with lid.
Add 300 g preserving sugar and stir well.
Cook covered for 10-12 minutes using 90 %.
Stir several times during cooking. Empty directly into small jam glasses with twist-off lids.
Stand on lid for 5 minutes.

COOKING PUDDING/ CUSTARD

Mix pudding powder with sugar and milk (500 ml) by following the manufacturers instructions and stir well. Use a suitable sized glass pyrex bowl with lid. Cook covered for 6½ to 7½ minutes using 90 %.
Stir several times well during cooking.

BROWNING ALMOND SLICES

Spread 30 g sliced almonds evenly on a medium sized ceramic plate.
Stir several times during browning for 3½ to 4½ minutes using 60 %.
Let it stand for 2-3 minutes in the oven. Use oven gloves while taking out!

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 30 2014-08-11 3:12:45

TROUBLESHOOTING

If you have any of the problems listed below try the solutions given.

This is normal.

- Condensation inside the oven.
- Air flow around the door and outer casing.
- Light reflection around the door and outer casing.
- Steam escaping from around the door or vents.

The oven does not start when you press the START button.

- Is the door completely closed?

The food is not cooked at all.

- Have you set the timer correctly and/or pressed the **START** button?
- Is the door closed?
- Have you overloaded the electric circuit and caused a fuse to blow or a breaker to be triggered?

The food is either overcooked or undercooked.

- Was the appropriate cooking length set for the type of food?
- Was an appropriate power level chosen?

The light bulb is not working.

- The Light bulb should not be replaced in person for safety reasons. Please contact nearest authorised Samsung customer care, to arrange for a qualified engineer to replace the bulb.

The oven causes interference with radios or televisions.

- Slight interference may be observed on televisions or radios when the oven is operating. This is normal. To solve this problem, install the oven away from televisions, radios and aerials.
- If interference is detected by the oven's microprocessor, the display may be reset. To solve this problem, disconnect the power plug and reconnect it. Reset the time.

Sparking and cracking occur inside the oven (arcing).

- Have you used a dish with metal trimmings?
- Have you left a fork or other metal utensil inside the oven?
- Is aluminum foil too close to the inside walls?

Smoke and bad smell when initial operating.

- It's a temporary condition by new component heating. Smoke and smell will disappear completely after 10 minutes operation.
  To remove smell more quickly, please operate microwave oven with putting lemon formation or lemon juice in the cabinet.

If the above guidelines do not enable you to solve the problem, then contact your local SAMSUNG customer service centre.
Please have the following information read;

- The model and serial numbers, normally printed on the rear of the oven
- Your warranty details
- A clear description of the problem

Then contact your local dealer or SAMSUNG aftersales service.

ERROR CODE

"SE" message indicates.

- Clean the keys and check if there is water on the surface around key. Turn off the microwave oven and try setting again. If it occurs again, call your local SAMSUNG Customer Care Centre.

For any codes not listed above, or if the suggested solution does not solve the problem, contact your local SAMSUNG Customer Care Centre.

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 31 2014-08-11 3:12:45

technical specifications

SAMSUNG strives to improve its products at all times. Both the design specifications and these user instructions are thus subject to change without notice.

Model	GE286/GE0103MB1
Power source	230 V ~ 50 Hz AC
Power consumption Maximum power Microwave Grill	 2900 W 1400 W 1500 W
Output power	100 W / 900 W (IEC-705)
Operating frequency	2450 MHz
Dimensions (W x H x D) Outside Oven cavity	 517 x 297 x 400 mm 357 x 255 x 357 mm
Volume	28 liter
Weight Net	 16 kg approx.

QUESTIONS OR COMMENTS

COUNTRY	CALL	OR VISIT US ONLINE AT
U.A.E	800-SAMSUNG (800 - 726 7864)	www.samsung.com/ae/support (English) www.samsung.com/ae_ar/support (Arabic)
OMAN	800-SAMSUNG (800 - 726 7864)	
KUWAIT	183-CALL (183-2255)	
BAHRAIN	8000-GSAM (8000-4726)	
QATAR	800-CALL (800-2255)	
EGYPT	08000-726786 16580	www.samsung.com/eg/support
ALGERIA	021 36 11 00	www.samsung.com/n_africa/support
PAKISTAN	0800-Samsung (72678)	www.samsung.com/pk/support
TUNISIA	80-1000-12	www.samsung.com/n_africa/support
JORDAN	0800-22273 06 5777444	www.samsung.com/Levant/support (English)
SYRIA	18252273	
IRAN	021-8255	www.samsung.com/iran/support
MOROCCO	080 100 22 55	www.samsung.com/n_africa/support
SAUDI ARABIA	920021230	www.samsung.com/sa/support www.samsung.com/sa_en/support (English)
TURKEY	444 77 11	www.samsung.com/tr/support
NIGERIA	0800-726-7864	www.samsung.com/africa_en/support
Ghana	0800-10077 0302-200077	
Cote D'Ivoire	8000 0077	www.samsung.com/africa_fr/support
SENEGAL	800-00-0077	
CAMEROON	7095-0077	
KENYA	0800 545 545	www.samsung.com/support
UGANDA	0800 300 300	
TANZANIA	0685 88 99 00	
RWANDA	9999	
BURUNDI	200	
DRC	499999	
SUDAN	1969	
SOUTH AFRICA	0860 SAMSUNG (726 7864)	
BOTSWANA	8007260000	
NAMIBIA	08 197 267 864	
ZAMBIA	0211 350370	
MOZAMBIQUE	847267864 / 827267864	

DE68-04301A-00

GE286_HAC_DE68-04301A-00_EN.indd 32 2014-08-11 3:12:46